आत्मनो मोक्षार्थं जगद्धिताय च

विवेक-शिखा

रामकृष्ण-विवेकानन्द भावधारा की प्रमुख हिन्दी मासिकी

वर्ष -२१. जुलाई - अगस्त - २००२ अंक : ७ -८ .

रामकृष्ण निलयम, जयप्रकाश नगर, छपरा - ८४१ ३०१ (बिहार)

RAMAKRISHNA MISSION SEVASHRAMA
Vijanananda Marg, Mutthiganj
Allahabad, 211003
Phone : 413369

AN APPEAL

Dear Friend,

Ramakrishna Math & Ramakrishna Mission Sevashrama at Allahabad was founded in 1910 by His Holiness Srimat Swami Vijnananandaji Maharaj (1868-1938), a direct disciple of Sri Ramakrishna, Since then this centre has been rendering services to the people of Allahabad without distinction of caste, class and creed.

Besides cultural, religious and spiritual activities, this Sevashrama is running (1) A Public Library with a collection of 28,500 valuable books on various subjects with its 744 members and a Reading Room which receives 14 dailies and 41 periodicals in Hindi, English and Bengali languages. Daily average attendance in the Library and Reading Room is 70.

(2) A Homeopathic-cum-Allopathic Dispensary with Pathology, Physiotherapy, ECG. Ultrasound and specialist consultancy services such as Eye, E.N.T., Dental, Gynecology. Orthopedic, Cardiology, Pediatrics and Medicines. Daily about 300 Patients are being benefitted by this dispensary.

There is a great need for the extension of The Library for increasing the Text Book Section and also for providing space for the students to study. Also the lecture hall needs extension for accommodationg more people as the present Lecture Hall hardly accommodates 150 persons and is inadequate to meet our requirements for holding functions like Bhakta Sammelan and Youth Convention etc.

Similarly, agreat need is felt for an operation theatre in the Dispensary along with male and female wards and also an X-Ray plant.

ESTIMATE OF FUNDS REQUIRED FOR

1. Extension of Library cum Lecture Hall — Rs. 18 lakhs
2. Extension of Dispensary Building including Operation theatre, — Rs. 22 lakhs
3. Male & Female wards and X-ray machine

Your generous donation for this holy cause will help us to run the activites smoothly and serve the people in a better way. We shall remain obliged for your contribution towards these cause. Your contribution will be thankfully acknowledged. Donation to Ramakrishna Mission Sevashrama are exempted from income Tax under Section 80G of the Income Tax Act, 1961. Please send your Cheque/Draft etc. in favour of "Ramakrishna Mission Sevashrama" crossed and account payee.

With prayer to the Lord for your welfare.

Yours in the service of the Lord

(Swami Nikhilatmananda)
Secretary

।। उत्तिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत ।।

विवेक-शिखा

श्रीरामकृष्ण-विवेकानन्द भावधारा की प्रमुख
हिन्दी मासिकी

जुलाई-अगस्त २००२

सम्पादक
डॉ० केदारनाथ लाभ
सहायक-सम्पादक
ब्रज मोहन प्रसाद सिन्हा

वर्ष २१
अंक ७ - ८

वार्षिक ६०/- एक प्रति ६/-

आजीवन ग्राहकता शुल्क
(२० वर्षों के लिए) ७००/-
संरक्षक - योजना
न्यूनतम दान - १०००/-

:- सम्पादकीय कार्यालय :-
विवेक - शिखा
रामकृष्ण निलयम्, जय प्रकाश नगर
छपरा : ८४१ ३०१ (बिहार)
दूरभाष : (०६१५२) २२६३६
संस्थापक प्रकाशिका
स्व० श्रीमती गंगा देवी

इस अंक में

विवेक शिखा के आजीवन सदस्य

१९४. स्वामी चिरन्तनानन्द - रा.कृ.मि. नरोत्तमनगर
१९५. श्री हरवंशलाल पाहड़ा - जम्मूतवी, कश्मीर
१९६. श्री योगेश कुमार जिंदल - दिल्ली
१९७. डॉ. अखिलेश्वर कुमार - कनखल
१९८. श्री अनिल कुमार पूनमचन्द जैन - नागपुर
२००. श्री डी. एन. देशमुख - चन्द्रपुर (महाराष्ट्र)
१९९. डॉ० शीला जैन - बीकानेर
२०१. श्री योगेश कुमार पालिया, झुनझुनू (राजस्थान)
२०२. सचिव, रामकृष्ण वि. सेवाश्रम, अम्बिकापुर (म० प्र०)
२०३. श्री ओमभक्त बुडाथोपी - डाँग, नेपाल
२०४. श्री ए.डी. भट्टाचार्य - भद्रकाली (पं.बं.)
२०५. अध्यक्ष - हिन्दी विभाग, राजेन्द्र कालेज, छपरा, सारण (विहार)
२०६. श्री दीपक कुमार विद्यार्थी, काराधीक्षक गिरिडीह (विहार)
२०७. सचिव - रामकृष्ण मिशन, पोरवन्दर (गुजरात)
२०८. सचिव - रामकृष्ण मिशन, राँची (विहार)
२०९. श्रीमती शुभा कामत - मुम्वई (महाराष्ट्र)
२१०. श्री पंकज कुमार, सुवंसिरी (अ० प्र०)
२११. श्री वी. एल. अग्रवाल, नगाँव (आसाम)
२१२. श्री कैलास खेतान, नगाँव (आसाम)
२१३. श्रीमती शोभा मनोत, कोलकाता
२१४. श्री संजय जितुरकर, औरंगावाद (महाराष्ट्र)
२१५. श्री कृष्ण कुमार नेवटिया, कोलकाता

विवेक शिखा के संरक्षक

विवेक शिखा के प्रकाशन की सुविधा को ध्यान में रखकर "विवेक शिखा" के "स्थायी कोष" की योजना बनायी गयी है । जो कोई कम से कम १०००/- (एक हजार) रूपये या इससे अधिक रूपये "विवेक शिखा" के "स्थायी कोष" के लिए दान देंगे वे इसके संरक्षक होंगे । विवेक शिखा में उनका नाम प्रकाशित होगा और वे आजीवन विवेक शिखा निःशुल्क प्राप्त करते रहेंगे। विवेक शिखा के जो आजीवन सदस्य हैं वे शेष रकम देकर इसके संरक्षक हो सकते हैं । यह योजना केवल भारत के दाताओं के लिए लागू हैं ।

व्यवस्थापक

संरक्षक सूची

क्र.	नाम	स्थान	राशि
१.	श्रीमती कमला घोष	इलाहाबाद	-३,०००/-
२.	श्री नन्दलाल टाँटिया	कोलकाता	-१,०००/-
३.	श्री हरवंश लाल पाहड़ा	जम्मूतवी	-१,०००/-
४.	श्रीमती निभा कौल	कोलकाता	-१,०००/-
५.	डॉ. सुजाता अग्रवाल	कर्नाटक	-१,०००/-
६.	श्रीमती सुभद्रा हाकसर	कोलकाता	-५,०००/-
७.	स्वामी प्रत्यगानन्द	चेन्नई	-१,०००/-
८.	श्रीमती रंजना प्रसाद	रायपुर	-१,०००/-
९.	श्री जी.पी.एस. धिमीरे	काठमांडू	-१,०००/-
१०.	डॉ. निवेदिता वक्शी	कुर्ला पं० मु०	-१,०००/-
११.	श्री उमापद चौधरी	देवघर	-१,०००/-
१२.	श्री शत्रुधन शर्मा	फतेहबाद	-१,०००/-
१३.	श्री प्रभुनाथ सिंह	माने, बिहार	-१,०००/-
१४.	श्री रामकृष्ण वर्मा	कोटा राजस्थान	-१,०००/-
१५.	श्री कीर्त्यानन्द झा	पटना, बिहार	-१,०००/-
१६.	श्री रामअवतार चौधरी	छपरा, बिहार	-१,०००/-
१७.	डॉ. निधि श्रीवास्तव	जमशेदपुर	-१,०००/-
१८.	श्री सतीश कुमार वंशल	दिल्ली	-१,०००/-
१९.	श्री उदयवीर शर्मा	खंडवाया उ०प्र०	-१,०००/-
२०.	श्री आर. वी. देशमुख	पुणे	-१,००१/-
२१.	कुमारी उपा हेगड़े	पुणे	-१,०००/-
२२.	श्री राजकेश्वर राम	छपरा, बिहार	-१,०००/-
२३.	डॉ. (श्रीमती) नीलिमा सरकार	कोलकाता	२०००/-

उतिष्ठत जाग्रत प्राप्य वरान्निबोधत

उठो जागो और लक्ष्य प्राप्त किए बिना विश्राम मत लो।

विवेक-शिखा

श्रीरामकृष्ण–विवेकानन्द–भावधारा की प्रमुख

हिन्दी मासिकी

वर्ष -२१. जुलाई - अगस्त - २००२ अंक : ७ -८ .

इष्टदेव का हृदय–कमल में रूप अनूप दिखा। निजानन्द में रखती अविचल विमल, 'विवेक शिखा'।।

श्रीरामकृष्ण ने कहा है

(१)

मन में ही बन्धन है और मन में ही मुक्ति। अगर तुम कहो,"मैं मुक्त हूँ। मैं ईश्वर की सन्तान हूँ। मुझें कौन बाँध सकता है ?" तो तुम मुक्त ही हो जाओगे। जिस आदमी को साँप ने काटा है, वह अगर पूरे विश्वास और दृढ़ता के साथ कहे कि 'मुझ पर विष नहीं चढ़ा, विष नहीं चढ़ा !' तो अवश्य ही उस पर विष का परिणाम नहीं होता।

(२)

गन्दे पानी में यदि तुम एक टुकड़ा फिटकरी डाल दो तो सारा मैल नीचे बैठकर पानी स्वच्छ हो जाता है। विवेक और वैराग्य मानो फिटकरी हैं। इन्हीं के द्वारा संसारी मनुष्य की विषयासक्ति दूर होकर वह शुद्ध बनता है।

(३)

विषयी लोगों का मन गोबर के कीड़े की तरह होता है। गोबर का कीड़ा सदा गोबर में रहता है और गोबर में ही रहना पसन्द करता है। यदि कोई उसे गोबर से उठाकर कमल के फूल पर बैठा दे तो वह छटपटाकर मर जाता है। इसी तरह विषयी पुरुष संसार की विषय-वासनाओं से भरे दूषित वातावरण को छोड़ एक क्षण के लिए भी बाहर नहीं जाना चाहता।

(४)

जो हमेशा दूसरों के गुण-दोषों की चर्चा करते रहता है, वह अपना समय फालतू बरबाद करता है, क्योंकि परचर्चा करने से न तो आत्मचर्चा हो पाती है और न परमात्मचर्चा ही।

गहो रे मन रामकृष्ण की शरण

डॉ० केदारनाथ लाभ

गहो रे मन रामकृष्ण की शरण!
दुःखभंजन प्रभु रामकृष्ण हैं नित अखंड अक्षय धन।।

जग की रीति देख ली तू ने
अपने जन देते दुःख दूने

सूने - सूने जीवन-पथ पर रामकृष्ण अवलम्बन।

कितना यहाँ कलह कोलाहल
स्वर्ण - कलश में भरा हलाहल

चल तू जहाँ बरसते हैं नित आनन्दामृत के धन।

तज कर उर की विषय - वासना।
रामकृष्ण की कर उपासना

धन्य धन्य कर ले तू अपना ताप-तप्त जीवन।

रामकृष्ण आनन्द - कुंज हैं
मोह - तिमिर में ज्योति-पुंज हैं

प्रेम-मूर्ति हैं, स्नेह-सिन्धु हैं, वे हैं अशरण-शरण।

जप तू सदा रामकृष्णोऽहम्
अपना त्याग तितिक्षा शम दम

भ्रम ममत्व का छोड़, यहाँ छल - कपट कर रहे नर्तन।

उन चिन्मय की शरण गहो मन,
व्यथा - कथा निज उन्हें कहो मन

रामकृष्ण का भजन करो मन, वे हैं भव - तारण
गहो रे मन रामकृष्ण की शरण।

✦✦✦✦✦

कर्म का रहस्य

स्वामी विवेकानन्द

जिस प्रकार कछुआ अपने सिर और पैरों को खोल के अन्दर समेट लेता है और तब उसे चाहे हम मार ही क्यों न डालें उसके टुकड़े-टुकड़े ही क्यों न कर डालें वह बाहर नहीं निकलता, इसी प्रकार जिस मनुष्य ने अपने मन एवं इन्द्रियों को वश में कर लिया है उसका चरित्र भी सदैव स्थिर रहता है। वह अपनी अभ्यन्तरिक शक्तियों को वश में रखता है और उसकी इच्छा के विरूद्ध संसार की कोई भी वस्तु उन्हें बहिर्मुख होने के लिए विवश नहीं कर सकती। मन के ऊपर इस प्रकार सद्विचारों एवं सुसंस्कारों का निरन्तर प्रभाव पड़ते रहने से सत्कार्य करने की प्रवृत्ति प्रबल हो जाती है और इसके फलस्वरूप इम इन्द्रियों (कर्मेन्द्रिय तथा ज्ञानेन्दिय्र, दोनों) को वशीभूत करने में समर्थ होते हैं। तभी हमारा चरित्र स्थिर होता है, तभी हम सत्यलाभ के अधिकारी हो सकते हैं। ऐसा ही मनुष्य सदैव सुरक्षित रहता है, उससे किसी भी प्रकार की बुराई नहीं हो सकती। उसको तुम कैसे भी लोगों के साथ रख दो, उसके लिए कोई खतरा नहीं रहता। इन शुभ संस्कारों से संपन्न होने की अपेक्षा एक और भी अधिक उच्वतर अवस्था है और वह है-मुक्तिलाभ की इच्छा। तुम्हें यह स्मरण रखना चाहिए कि सभी लोगों का ध्येय आत्मा की मुक्ति है और प्रत्येक योग समान रूप से उसी ध्येय की ओर ले जाता है। बुद्ध ने ध्यान से तथा ईसा ने प्रार्थना द्वारा जिस अवस्था की प्राप्ति की थी, मनुष्य केवल कर्म के द्वारा भी उस अवस्था को प्राप्त कर सकता है। बुद्ध ज्ञानी थे और ईसा भक्त, पर वे दोनों एक ही लक्ष्य पर पहुँचे थे। यहाँ कठिनाई है। मुक्ति का अर्थ है, सम्पूर्ण स्वाधीनता - शुभ और अशुभ दोनों प्रकार के बन्धनों से छुटकारा पा जाना। इसे समझना जरा कठिन है। लोहें की जंजार, भी एक जंजीर ही है और सोने की जंजीर भी एक जंजीर ही है। यदि हमारी अँगुली में एक काँटा चुभ जाए, तो उसे निकालने के लिए हम एक दूसरा काँटा काम में लाते हैं, परन्तु जव वह निकल जाता है, तो हम दोनों को ही फेंक देते हैं। हमें फिर दूसरे काँटे को रखने की कोई आवश्यकता नहीं रह जाती, क्योंकि दोनों आखिर काँटे ही तो हैं। इसी प्रकार कुसंस्कारों का नाश शुभ संस्कारों द्वारा करना चाहिए और मन के अशुभ विचारों को शुभ विचारों द्वारा दूर करते रहना चाहिए, जब तक कि समस्त अशुभ विचार लगभग नष्ट न हो जाएँ अथवा पराजित न हो जाएँ या वशीभूत होकर मन में ही कहीं एक कोने में पड़े न रह जाएँ। परन्तु उसके उपरान्त शुभ संस्कारों पर भी विजय प्रापत करना आवश्यक है। तभी जो 'आसक्त' था वह 'अनासक्त' हो जाता है। कर्म करो, अवश्य करो, पर उस कर्म अथवा विचार को अपने मन के ऊपर कोई गहरा प्रभाव न डालने दो। लहरें आएँ और जाएँ, माँसपेशियों और मस्तिष्क से बड़े-बड़े कार्य होते रहें, पर वे आत्मा पर किसी प्रकार का गहरा प्रभाव न डालने पाएँ। अब प्रश्न यह है कि यह कैसे हो सकता है ? हम देखते हैं कि हम किसी कर्म में लिप्त हो जाते हैं, उसका संस्कार हमारे मन में रह जाता है। दिन भर में सैकड़ों आदमियों से मिला और उन्हीं में एक ऐसे व्यक्ति से भी मिला, जिससे मुझे प्रेम है। तव यदि रात को सोते समय में उन सब लोगों को स्मरण करने का प्रयत्न करूँ, तो देखूँगा कि मेरे सम्मुख केवल उसी व्यक्ति का चेहरा आता है, जिसे मैं प्रेम करता हूँ, भले ही उसे मैंने केवल एक ही मिनट के लिए देखा हो। उसके अतिरिक्त अन्य सब व्यक्ति अन्तर्हित हो जाते हैं। ऐसा क्यों ? इसलिए कि इस व्यक्ति के प्रति मेरी विशेष आसक्ति ने मेरे मन पर अन्य सभी की अपेक्षा एक अधिक गहरा प्रभाव डाल दिया था। शरीरविज्ञान की दृष्टि से तो सभी व्यक्तियों का प्रभाव एक सा ही हुआ था। प्रत्येक व्यक्ति का चेहरा नेत्रपट पर उतर आया था और मस्तिष्क में उसके चित्र भी बन गये थे। परन्तु फिर भी मन पर इन सब का प्रभाव एक समान नहीं पड़ा। संभवतः अधिकांश व्यक्तियों के चेहरे एकदम नये थे, जिनके बारे में मैंने पहले कभी विचार न किया होगा; परन्तु वह एक चेहरा, जिसकी मुझे केवल एक झलक ही मिली थी, भीतर तक समा गया। शायद इस चेहरे का चित्र मेरे मन में वर्षों से रहा हो और मैं उसके बारे में सैकड़ों बातें जानता होऊँ; अतः उसकी एक झलक ने ही मेरे मन में उन सैकड़ों सोती हुई स्मृतियों को जगा दिया। और इसलिए शेष अन्य सब चेहरों को देखने के समवेत

फलस्वरूप मन में जितना संस्कार पड़ा उसकी अपेक्षा सैकड़ों गुना अधिक इस संस्कार की आवृति होते रहने के कारण मन पर उसका इतना प्रबल प्रभाव पड़ा।

अतएव अनासक्त होओ; कार्य होते रहने दो- मस्तिष्क के केंद्र अपना अपना कार्य करते रहें; निरन्तर कार्य करते रहो, परन्तु एक लहर को भी अपने मन पर प्रभाव मत डालने दो। संसार में इस प्रकार कर्म करो, मानो तुम एक विदेशी पथिक हो, पर्यटक हो। कर्म तो निरन्तर करते रहो, परन्तु, अपने को बन्धन में मत डालो; बन्धन भीषण है। संसार हमारी निवासभूमि नहीं है; यह तो उन सोपानों में से एक है, जिनमें से होकर हम जा रहें हैं। सांख्य दर्शन के उस महावाक्य को मत भूलो, 'समस्त प्रकृति आत्मा के लिए है, आत्मा प्रकृति के लिए नहीं। प्रकृति के अस्तित्व का प्रयोजन आत्मा की शिक्षा के निमित्त ही है, इसका और कोई अर्थ नहीं। उसका अस्तित्व इसलिए है कि आत्मा को ज्ञानलाभ हो तथा ज्ञान द्वारा आत्मा अपने को मुक्त कर ले। यदि हम यह बात निरनतर ध्यान में रखें, तो हम प्रकृति में कभी आसक्त न होंगे; हमें यह ज्ञान हो जाएगा कि प्रकृति हमारे लिए एक पुस्तकसदृश है, जिसका हमें अध्ययन करना है; और जब हमें उससे आवश्यक ज्ञान प्राप्त हो जाएगा, तो फिर वह पुस्तक हमारे लिए किसी काम की नहीं रहेगी। परन्तु इसके विपरीत हो यह रहा है कि हम अपने को प्रकृति में ही मिला दे रहे है; यह सोच रहे हैं कि आत्मा प्रकृति के लिए है, आत्मा शरीर के लिए है; और जैसी कि एक कहावत है, हम सोचतें हैं, 'मनुष्य खाने के लिए ही जीवित रहता है, न कि जीवित रहने के लिए खाता है; और यह भूल हम निरन्तर करते रहते हैं। प्रकृति को ही 'अहम' मानकर हम प्रकृति में आसक्त बने रहते हैं। और ज्यों ही इस आसक्ति का प्रादुर्भाव होता है, त्यों ही आत्मा पर प्रबल संस्कार का निर्माण हो जाता है, जो हमें बन्धन में डाल देता है और जिसके कारण हम मुक्त भाव से कार्य न करके दास की तरह कार्य करते रहते हैं।

इस शिक्षा का समस्त सार यही है कि तुम्हें एक 'स्वामी' के समान कार्य करना चाहिए न कि एक 'दास' की तरह। कर्म'तो निरन्तर करते रहो परंन्तु एक दास के समान मत करो। सब लोग किस प्रकार कर्म कर रहे हैं, क्या यह तुम नहीं देखते ? इच्छा होने पर भी कोई आराम नहीं ले सकता। निन्यानबे प्रतिशत लोग दासों की तरह कार्य करते रहते हैं और उसका फल होता है दुःख; ये सब कार्य स्वार्थपूर्ण होते हैं। मुक्त भाव से कर्म करो। प्रेमसहित कर्म करो। 'प्रेम' शब्द का यथार्थ अर्थ समझना बहुत कठिन है। बिना स्वाधीनता के प्रेम आ ही नहीं सकता। दास में सच्चा प्रेम होना सम्भव नहीं। यदि तुम एक गुलाम मोल ले लो और जंजीरों से बाँधकर उससे अपने लिए काम कराओ, तो वह कष्ट उठाकर किसी प्रकार काम करेगा अवश्य, पर उसमें किसी प्रकार का प्रेम नहीं रहेगा। इसी तरह जब हम संसार के लिए दासवत् कर्म करते हैं, तो उसके प्रति हमारा प्रेम नहीं रहता और इसलिए वह सच्चा कर्म नहीं हो सकता।

अतएव सच्चे प्रेम से प्रेमी अथवा उसके प्रेम पात्र को कभी कष्ट नहीं पहुँच सकता। उदाहरणार्थ मान लो, एक पुरुष किसी स्त्री से प्रेम करता है। वह चाहता है कि वह स्त्री केवल उसी के पास रहे; अन्य पुरूषों के प्रति उस स्त्री के प्रत्येक व्यवहार से उसमें ईर्ष्या का उद्रेक होता है। वह चाहता है कि वह स्त्री उसी के पास बैठे उसी के पास खड़ी रहे तथा, उसी के इच्छानुसार खाए-पिए और चले-फिरे। वह स्वयं उस स्त्री का गुलाम हो गया है और चाहता है कि वह स्त्री भी उसकी गुलाम होकर रहे। यह तो प्रेम नहीं है। यह तो गुलामी का एक प्रकार का विकृत भाव है, जो ऊपर से प्रेम जैसा दिखाई देता है। यह प्रेम नहीं हो सकता क्योंकि यह क्लेशदायक है; यदि वह स्त्री उसी मनुष्य के इच्छानुसार न चले, तो उससे उस मनुष्य को कष्ट होता है। वास्तव में सच्चे प्रेम की प्रतिक्रिया दुःखप्रद तो होती ही नहीं। उससे तो केवल आनन्द ही होता है। और यदि उसमें ऐसा न होता हो, तो समझ लेना चाहिए कि वह प्रेम नहीं है बल्कि वह और ही कोई चीज है, जिसे हम भ्रमवश प्रेम कहते हैं। जब तुम अपने पति, अपनी स्त्री, अपने बच्चों, यहाँ तक कि समस्त विश्व को इस प्रकार 'प्रेम करने में' सफल हो सको कि जिससे किसी भी प्रकार का दुःख ईर्ष्या अथवा स्वार्थरूप कोई प्रतिक्रिया न हो, केवल तभी तुम सम्यक् रूप से अनासक्त होने की अवस्था में पहुँच सकोगे।

✦✦✦✦✦

आध्यात्मिक जीवन में काम की समस्या

काम का जीवन पर प्रभाव

स्वामी यतीश्वरानन्द

अनुवाद - स्वामी ब्रह्मेशानन्द

काम आध्यात्मिक जीवन की एक महत्वपूर्ण समस्या है। प्रत्येक साधक को जीवन में कभी न कभी उसका सामना करना पड़ता है। जैसा कि आधुनिक मनोविज्ञों ने वताया है, काम सामान्य मानव के जीवन में महत्वपूर्ण भूमिका अदा करता है, तथा उसके चिन्तन, भावनाओं और इच्छा के बहुत से अंश काम से सम्बन्धित रहते हैं। जो लोग तीव्र आध्यत्मिक जीवन व्यतीत करना चाहते हैं, उन्हें सर्वप्रथम अपने जीवन में काम के इस प्रभुत्व को कम करना चाहिये। जिन लोगों ने अल्पवय से ही पवित्र जीवन यापन किया है, उनके लिये यह समस्या आसान होती है। लेकिन आधुनिक युवक बहुत से अपवित्र विचारों का संचय करने के बाद आध्यात्मिक जीवन की ओर मुड़ता है। सामान्यतः सफलता पूर्वक आध्यात्मिक जीवन बिताने के लिये उसे अपवित्र विचारों के घने जंगल को साफ करना पड़ता है।

काम की मुख्य समस्या यह है कि वह व्यक्तिव के अनेक स्तरों पर विद्यमान है। काम केवल मौलिक काम मात्र नहीं है। शारीरिक प्रेरणाओं के अतिरिक्त मानसिक स्तर पर काम सूक्ष्म आकर्षणों अथवा मोह के रूप में विद्यमान रहता है। वह एक प्लावी हिमशैल के समान है, जिसका केवल शिखर ही पानी की सतह के ऊपर दिखाई देता है। साधक जितना ही अन्तर्मुखी होता है, उतना ही वह अपने भीतर काम की सूक्ष शाखाओं को समझने में समर्थ होता है। यह वात प्रायः लोगों को भयभीत कर देती है। वहुत कम लोग काम विजय की कठिन चुनौती का सामना कर पाते हैं। लेकिन उसका पूरी तरह सामना किये विना वास्तविक आध्यात्मिक जीवन यापन नहीं किया जा सकता। इसके लिये दृढ़ता और फौलादी इच्छाशक्ति की आवश्यकता है। यदि कोई सामान्य व्यक्ति सच्चे साधक के मन में झाँक कर देखे तो वह भयभीत होकर भाग खड़ा होगा। वह एक बाल-भट्ट के भीतरी अंग के समान होता है, जिसमें विशुद्ध घातु को निरंतर कच्ची धातु से अलग किया जाता है।

ब्रह्मचर्य और विवाह

साधक को सर्वप्रथम यह निर्णय करना पड़ता है कि उसे विवाह करना चाहिये या ब्रह्मचारी रहना है। हिन्दू धर्म में विवाहित जीवन को बुरा नहीं माना जाता, लेकिन वह उस जीवन की कुछ निश्चित सीमाएँ निर्धारित कर देता है। लेकिन ब्रह्मचारी के लिये कठोर नियम होते हैं। ऐकान्तिक आध्यात्मिक जीवन यापन करने वालों के लिय आजन्म ब्रह्मचर्य का पालन करना नितान्त आवश्यक है। ईसामसीह ने कहा है:-

कुछ नपुंसक माता के गर्भ से पैदा होते हैं, कुछ नंपुसक पुरुषों से वनाये जाते हैं, और कुछ नपुंसकों ने स्वयं को स्वर्ग के राज्य के लिय नपुंसक वनाया है। जो इस उपदेश को ग्रहण कर सकता है, वह ग्रहण करे।(बाईविल सन्त मैंथ्यूस १९:१२)

श्रीरामकृष्ण ने शरत् और शशि (जो आगे चलकर स्वामी सारदानन्द और स्वामी रामकृष्णानन्द हुए) नामक दो युवकों को उनकी पहली मुलाकात के समय यह अंश पढ़ने को कहा था। उन्होंने कहा कि विवाह समस्त बन्धनों का कारण है। सभी महान अवतार इस सत्य के बारे में एकमत रहे हैं, लेकिन सांसारिक लोग ईश्वर की सृष्टि के बारे में कुछ करने के लिये सदा बहुत चिन्तित रहते हैं। मानो ईश्वर को उनकी सहायता की आवश्यकता है। यह सब कपट और बकवास है। भगवान को अपनी सृष्टि के लिये किसी की आवश्यकता नहीं है। और ये लोग भी वस्तुतः उसकी परवाह नहीं करते। वे अपना सुख चाहते हैं, ईश्वर की सृष्टि नहीं। अपने एक प्रसिद्ध पत्र में सन्त पॉल ने लिखा है: "अतः अविवाहितों और विधवाओं को मेरी सलाह यह है कि मेरी तरह अविवाहित रहना ही अच्छा है लेकिन यदि वे संयम न रख सकें तो काम की ज्वाला में जलने के बदले विवाह करना श्रेयस्कर है" (बाईबिल, कोरिन्थियन्स ७:८९)

यह बहुत कल्याणप्रद सलाह है। हम यह नहीं कहते कि सभी को संन्यासी हो जाना चाहिये। यह व्यक्ति के विकास की अवस्था पर निर्भर करता है। अपना महान व्रत तोड़ने वाला संन्यासी बनने के बदले गृहस्थ बनान श्रेयस्कर है। बाह्य त्याग के पीछे सदा आन्तरिक त्याग होना चाहिये, अन्यथा उसका कोई मूल्य नहीं है। संन्यासी में दोनों होना चाहिये। केवल बाहरी त्याग से काम नहीं चलेगा। जो अपनी कमजोरियों के कारण आन्तरिक त्याग नहीं कर सकते और जो सांसारिक विचारों, आशाओं और आकांक्षाओं में व्यस्त रहते हैं, उनके लिये मिथ्याचारी बनने के बदले गृहस्थ जीवन यापन करना श्रेयस्कर है। सच्चा आन्तरिक त्याग करने वाला व्यक्ति किसी अन्य मानव के साथ व्यक्तिगत सम्बन्ध के बन्धन में बंधे बिना संसार में भी रह सकता है, तथा साथ ही अहिंसा का, यौन की दृष्टि से पवित्र राग-रहित द्वेष रहित जीवन यापन कर सकता है और पूर्ण ब्रह्मचर्य की शर्तों को पूरी कर सकता है। लेकिन प्रारंभिक आध्यात्मिक अनुशासन और वर्षों लंबी साधना के बिना यह बहुत कठिन है, और अधिकांश लोगों के लिये बिलकुल असंभव है। लेकिन कम से कम वह यह तो जाने कि दुर्लभ होते हुए तथा अधिकांश लोगों के लिए बहुत कठिन होते हुए भी ऐसा जीवन संभव है।

जो लोग संन्यासी होना चाहते हैं अथवा ब्रह्मचारी बने रहना चाहते हैं, उन्हें विशेष सावधानी वरतनी चाहिये। क्या तुम उस संन्यासी की कहानी जानते हो, जिसे एक चूहा ध्यान के समय सदा तंग किया करता था। अतः कुछ दयालु लोगों ने चूहा पकड़ने के लिय उसे एक विल्ली दे दी। स्वाभाविक ही वेचारे संन्यासी को विल्ली को दूध पिलाना पड़ता था और हमेशा दूध मिलना कठिन था। इसलिये उसने एक गाय रखने का निर्णय किया। गाय के लिये चारा चाहिये। लोगों ने सुझाव दिया, "एक खेत क्यों नहीं खरीद लेते ?" संन्यासी को सुझाव युक्तिसंगत लगा और उसने एक खेत खरीद लिया। लेकिन कुछ समय बाद पता चला कि खेत जोतना होगा। इसमें वहुत मेहनत होगी, जो वह स्वयं अकेला नहीं कर सकता थ। अतः उसने विवाह कर लिया और उसका संन्यास समाप्त हो गया। यह कहानी रूपक की सहायता से मानव जीवन में हो रही बातों को प्रदर्शित करती है। एक इच्छा दूसरी को जन्म देती है जो अन्त में अनन्त हो जाती है, तथा नियंत्रण के वाहर चली जाती है।

गृहस्थ का कर्त्तव्य

सभी उच्च आध्यात्मिक साधन-पद्धतियों में ब्रह्मचर्य को बहुत महत्व दिया गया है। हिन्दू धर्म-शास्त्र के अनुसार एक विद्यार्थी को पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालन करना चाहिये; और जानबूझ कर उसके विपरीत आचरण कभी नहीं करना चाहिये। गृहस्थाश्रम में प्रवेश करने पर वह अपने संयम को तिलांजलि नहीं दे देता। वह एक अदभुत, संयमी जीवन का आदर्श अपने समक्ष रखता है। श्री कृष्ण श्रीभद्भागवत् में अपने अन्तिम संदेश में कहते हैं :-

ब्रह्मचर्यं तपः शौचं सन्तोषो भूत सौहृदम्।
गृहस्थस्याप्यृतौ गन्तुः सर्वेषां मदुपासनम्।।भा. ११ १८.४३

अर्थात् सन्तानोत्पत्ति के अतिरिक्त ब्रह्मचर्य पालन, तप, शौच, सन्तोष तथा प्राणियों के प्रति दया, ये गृहस्थ के धर्म हैं, तथा मेरी उपासना है।

आदर्श गृहस्थ (एक) महावीर है, क्योंकि उसे प्रलोभनों से पूर्ण संसार में आध्यात्मिक आदर्शों को जीना पड़ता है। सन्तानों का भरणपोषण करने वाले तथा इस रीति से समाज की सेवा में रत गृहस्थों के लिये अपवाद होते हुए भी अन्य सभी साधकों को काम की शक्ति और काम-सम्बन्धी विचारों को आध्यात्मिक शक्ति में परिणत करने का प्रयत्न करना चाहिये। इससे प्रसुप्त अध्यात्म-चेतना के जागरण में तथा उच्च चेतना केन्द्रों की ओर उसके प्रवाह में बहुत सहायता मिलती है, तथा साधक को नया आलोक और आनन्द प्राप्त होता है। गृहस्थों के लिये अपवाद इसलिये किया गया है क्योंकि विवाहित जीवन में पूर्ण ब्रह्मचर्य का जीवन यापन करना व्यावहारिक दृष्टि से संभव नहीं है। इसके साथ ही गृहस्थ को क्रमशः आत्म संयम सीखने का निर्देश दिया जाता है।

श्री रामकृष्ण कहा करते थे कि एक दो बच्चों के होने के बाद पति-पत्नी को भाई-बहन की तरह रहना चाहिये। (श्री रामकृष्ण वचनामृत, द्वादश संस्करण १९९२) लेकिन

ऐसे संयम को धारण करने के लिये पति और पत्नी, दोनों को प्रारंभ से ही प्रयत्न करना चाहिये। अनैतिकता का अर्थ विवाहेतर सम्बन्ध की अपवित्रता नहीं है; किसी अन्य स्त्री की ही तरह अपनी ही पत्नी के साथ सम्बन्ध भी अनैतिक हो सकते हैं। यदि कोई अपनी ही पत्नी के साथ अनियंत्रित काम-जीवन व्यतीत करे तो सच्चे आध्यात्मिक प्रयास के लिये अति आवश्यक शक्ति और तीव्रता वह कहाँ से पायेगा? इस सत्य को स्पष्टतया तथा गंभीरता से समझ लेना चाहिये। उच्चतर जीवन यापन करने के लिये महान शक्ति की आवश्यकता है, और यदि हम प्रगति करना तथा पूर्णता प्राप्त करना चाहते हैं, तो हमारी इस शक्ति को जो वस्तुतः एक ही है, काम के रास्ते से व्यर्थ नहीं गँवाना चाहिये। आध्यात्मिक जीवन नैतिक विधि विधान और सामान्यतः अच्छा कहलाने वाला जीवन मात्र नहीं है। उसके लिये महान संयम और पवित्रता आवश्यक है। जो कोई उच्चतर जीवन यापन करना चाहता है, उसे उसकी पूरी कीमत चुकानी चाहिये। इस विषय में सौदेबाजी नहीं हो सकती। यदि आध्यात्मिक जीवन को गंभीरता से स्वीकार करना हो, तो विवाहित लोगों को महान संयम बरतना चाहिये।

वाईविल के "नये व्यवस्थान" में ईसा मसीह मृत्यूपरान्त जीवन के विषय में एक महत्वपूर्ण बात कहते हैं: "मृत्यु के वाद पुनजीर्वित होकर वे न विवाह करते हैं और न ही विवाह में दिये जाते हैं लेकिन स्वर्ग में ईश्वर के देवदूतों की तरह रहते हैं। (वाईविल, सन्त मैथ्यूस, २२:३०) हम विरले ही कभी मृत्यु के वाद के जीवन के वारे में सोचते हैं। क्या मृत्यूपरान्त जीवन में लोग विवाह और सन्तानोपत्ति करते हैं? मृत्यु के वाद जीव की क्या गति होती है ? भविष्य उतना ही सत्य है जितना वर्तमान, लेकिन वहुत कम लोग उसकी फिक्र करते हैं। अपने वर्त्तमान जीवन के आकर्षणों से मोहित हो हम विरले ही कभी भविष्य की सोचते हैं।

व्रह्मचर्य का जीवन, संन्यासी या संन्यासिनी का जीवन यापन करने की आन्तरिक इच्छा रखने वाले युवकों और युवतियों को प्रोत्साहित और सहायता करना गृहस्थों का एक और कर्तव्य है। माँ सारदा कहा करती थीं कि एक अविवाहित व्यक्ति आधा-मुक्त है। ....)

कई बार माता-पिता अपनी सभी सन्तानों को उनकी इच्छा के विरुद्ध विवाहित जीवन में घसीटने के लिये बहुत व्यग्र हो उठते हैं। श्रीरामकृष्ण के एक सुविख्यात शिष्य स्वामी योगानन्द के साथ क्या घटा था, तुम जानते हो? यौवनावस्था में विवाह कतई नहीं करना चाहते थे। लेकिन माता के आग्रह और आँसुओं को न सहन कर सकने के कारण उन्होंने अन्ततः विवाह कर लिया। लेकिन विवाह के बाद भी वे एक शुद्ध जीवन व्यतीत करते रहे तथा अपना सारा समय साधनाा में व्यतीत करते रहे। यह देखकर उनकी माँ ने पूछा, "यदि तुम गृहस्थ का जीवन व्यतीत नहीं करना चाहते थे, तो विवाह क्यों किया ?" सरल युवक ने उत्तर दिया कि उसने उनके कारण विवाह किया है इसपर माँ ने कहा, " बेटा, क्या कोई दूसरे के कहने से विवाह करता है? सभी अपनी इच्छा से विवाह करते हैं।" यह सुनकर योगीन भौचक्के रह गये। यह बहुत से परिवारों में होता है। माता-पिता अपने बच्चों को उनकी इच्छा के विरुद्ध विवाह में घसीट लेते हैं और उसके वाद उन्हें उनके भाग्य पर छोड़ देते हैं। कई बार माता-पिता विवाह के बाद भी वच्चों के जीवन में हस्तक्षेप करते रहते हैं और इससे पारिवारिक कलह होता है। यह भी सत्य है कि सभी युवक और युवतियाँ अविवाहित नहीं रहना चाहते। यह भी सत्य है कि उनमें से वहुत से व्रह्मचर्य और संन्यास की वातें करते हैं।

लेकिन सदा कुछ ऐसे अल्प संख्यक पवित्र हृदय युवक और युवतियाँ होती हैं जो ऐकान्तिक रूप से अपने मन-प्राण को एकमात्र परमात्मा को ही अर्पित करना चाहते हैं। इनमें से कुछ को किसी मठ या ऐसे किसी स्थान में पूर्ण ब्रह्मचर्य का जीवन यापन करने क्यों नहीं देते? इनमें से कुछ को पवित्रता और शुचिता के सौरभ का आस्वादन क्यों नहीं करने देते ?

इस संबन्ध में माँ सारदा ने एक बार अपनी एक भतीजी को जो कहा, वह उद्घृत करने योग्य है। एक दिन मनसा नामक एक युवक माँ सारदा के पास उनसे दीक्षा और गैरिक वस्त्र प्राप्त करने की इच्छा से आया। माँ सारदा ने सहर्ष उसकी इच्छा पूर्ण की। इससे वह अत्यन्त प्रसन्न

हुआ। संध्या के समय वह बगली मामा के घर बैठकर माँ जगदम्बा के भजन गा रहा था। माँ सारदा को वे भजन बहुत अच्छे लगे। उनके साथ उनकी भतीजियाँ, राधू, माकू, नलिनी, एक दो भ्रातृ बधुएँ तथा अन्य कुछ साथ महिलाएँ बैठी थीं। एक भ्रातृ बधु ने कहा, "माँ ने इस युवक को साधु बना दिया है।" इस पर माकू ने मन्तव्य देते हुए कहा, "देखो, हमारी बुआ ने क्या किया है! वे इन अच्छे युवकों को संन्यासी बना रही हैं। इनके माता-पिता ने इन्हें बड़े कष्ट से बड़ा किया है। उनकी सभी आशाएँ इनमें केन्द्रित हैं। उन्होंने उनके बारे में कितनी आशाएँ की होंगी? वे सब अब भंग हो गई हैं। और यह युवक अब क्या करेगा? या तो ऋषिकेश में जाकर भिक्षा माँगेगा या फिर किसी अस्पताल में रोगी के टट्टी-पेशाब साफ करेगा। क्यों ? विवाह कर के संसार चलाना भी तो धर्म है। सुनो बुआ, यदि तुम इस तरह उन्हें साधु बनाओगी तो महामाया तुमसे नाराज हो जायेंगी। यदि वे साधु होना चाहें तो अपने से होवें, तुम उनके साधु होने में कारण क्यों होती हो ?" माँ सारदा ने उत्तर दियाः सुन माकू, ये सब दिव्य-शिशु हैं। ये संसार में अघ्रात पुष्प की तरह पवित्र रहेंगे। इससे अच्छा और क्या हो सकता है? तूने स्वयं देख लिया है कि सांसारिक जीवन क्या सुख दे सकता है। तूने इतने दिनों में मुझसे क्या सीखा? सांसारिक जीवन के प्रति इतना आकषर्ण क्यों? इतनी पाशविक प्रवृत्ति क्यों? इससे तुझे क्या सुख मिलता है? क्या तुम स्वयं में भी पवित्र जीवन के आदर्श के बारे में नहीं सोच सकती? क्या तू अपने पति के साथ अब भी भाई बहन की तरह नहीं रह सकती? सूअर की तरह जीने की यह कैसी इच्छा? संसार की इस ज्वाला ने मेरे हाड़ जला दिया हैं।" अपनी काम प्रवृत्ति को कई वर्षों तक पूरी तरह नियंत्रित रखने में समर्थ और मन वचन और कर्म से पूर्ण ब्रह्मचर्य का पालने करने वाले लोग उच्चतर स्तर पर अप्रत्याशित क्रियात्मक शक्ति अर्जित कर लेते हैं। वे ही वस्तुतः जीवन का आनन्द यहाँ तक कि शारीरिक आनन्द ले सकते हैं, क्योंकि वे ही अपनी देह और मन के स्वामी होते हैं, उन्हें अपनी इच्छानुसार परिचालित कर सकते हैं। एक अच्छे घुड़सवार को अपने घोड़े पर सवारी करने, तथा उसे अपने निर्देशों को पालन करवाने में बहुत आनन्द आता है। संसारी लोग पूर्ण ब्रह्मचारी को उसकी देह से जो आनन्द मिलता है, उसको नहीं जानते, उसके मन के आनन्द की तो बात ही क्या !

(क्रमशः)

सुभाषित

सद्भिस्तु लीलया प्रोक्तं शिलालिखितमक्षरम्।
असद्भिः शपथेनापि जले लिखितमक्षरम्।।

सज्जन लोग सहज-सामान्य रूप से जो कहते हैं, वह शिलालेख के समान चिरस्थायी होता है। इसके विपरीत असज्जन (दुर्जन) शपथपूर्वक भी जो कहते हैं, वह जल पर लिखे हुए अक्षरों के समान अस्थायी एवं क्षणभंगुर होता है।

मानसिक तनाव की भूमिका

स्वामी गोकुलानन्द
सचिव
रामकृष्ण मिशन, दिल्ली

(१)

मानसिक तनाव पर काबू पाने वाले चरणों की बात करने से पहले हमारे लिए मानसिक तनाव की प्रकृति और इसको उत्पन्न करने वाले कारणों की जानकारी होना आवश्यक है। एक चिकित्सक एवं उसके एक रोगी की कहानी से प्रारंभ करूँगा। यह रोगी, अत्यंत खलबलीपूर्ण जीवन व्यतीत करता था। चूँकि वह सभी काम अपने लिए खुद करना चाहता था, इसलिए वह अत्यन्त व्यस्त रहता था। परिणाम जो होना था, वही हुआ। एक दिन वह जबरदस्त मानसिक तनाव से टूट गया। उसने एक चिकित्सक के समक्ष अपनी समस्या रखी और कहा, 'मुझे बहुत ज्यादा काम करना पड़ता है; मुझे प्रतिदिन मजबूरन एक ब्रीफकेस भरकर कागजात घर लाने पड़ते हैं क्योंकि दफ्तर में मुझे काम पूरा करने के लिए समय नहीं मिलता। फलस्वरूप मैं विभिन्न प्रकार के तनावों से ग्रसित रहता हूँ। आप चिकित्सक हैं, मेरी सहायता कीजिए।'

चिकित्सक ने पूछा, 'तुम सुबह से शाम तक काम करते हो तब फिर तुम्हें फाइलें घर क्यों ले जानी पड़ती हैं?' रोगी ने उत्तर दिया, 'मुझे इसलिए करना पड़ता है, क्योंकि अन्य कोई भी उस काम को उस प्रकार से भली भाँति नहीं कर सकता जैसा कि मैं स्वयं करता हूँ। यदि मैं दूसरे दिन सुबह दफ्तर जाने से पहले वह काम पूरा नहीं कर पाता तो मुझे और भी अधिक तनाव हो जाता है। इस तनाव से बचने के लिए मुझे मजबूरन देर रात्रि तक काम करना पड़ता है। फिर भी मुझे अन्य प्रकार के तनावों का सामना करना पड़ता है। मेरी विनती है कि आप मेरी पूरी जाँच करें और उचित औषधि एवं निर्देश प्रदान करें।

चिकित्सक को रोगी के सम्पूर्ण परीक्षण की आवश्यकता नहीं थी किन्तु उसने ध्यानपूर्वक रोगी का अध्ययन करते हुए कहा, 'ठीक है, तुम्हें मुझ पर पूर्ण निष्ठा रखनी होगी क्योंकि तुम मेरे पास सहायता के लिए आए हो। जो कुछ भी मैं कहूँ उस पर ध्यान जमाए रखना; और जो कुछ मैं कहूँ, क्या तुम उसे ठीक तरह कर सकोगे?'

रोगी ने उत्तर दिया, 'जी हाँ, मैं निश्चयपूर्वक करूँगा; मानसिक तनाव से मुक्त होने के लिए आप जो भी कहेंगे मैं वह सब करूँगा। वास्तव में मैं आपकी सलाह के लिए आतुर हूँ।

चिकित्सक ने बताया कि वह कोई नुस्खा नहीं लिखेगा और कहा,'मैं, केवल मौखिक रुप से नुस्खा बताऊँगा। नुस्खा यह है कि तुम अपने हड़बड़ी वाले कार्यक्रम में से प्रतिदिन कम से कम दो घंटे दूर तक टहलने के लिए निकालो। सप्ताह में आधा दिन की छुट्टी लो और उस समय को किसी कब्रिस्तान में व्यतीत करो।

चिकित्सक के परामर्श ने रोगी को उलझन में डाल दिया। उसने अचम्भे से कहा, अपने मानसिक तनाव से छुटकारा पाने के लिए मैं आप से किसी औषधि की अपेक्षा लेकर आया था; किन्तु आप मुझ से लम्बी चहलकदमी करने को कह रहे हैं। इसमें मेरा बहुमूल्य समय चला जाएगा; फिर भी मैं आपका परामर्श मानने को तैयार हूँ। किन्तु मेरी समझ में यह नहीं आ रहा कि आपने प्रति सप्ताह कुछ घंटे कब्रिस्तान में व्यतीत करने को क्यों कहा है?'

चिकित्सक ने इस प्रश्न का अत्यन्त महत्त्वपूर्ण उत्तर दिया। उसने कहा,'मैं चाहता हूँ, तुम कब्रिस्तान में जाकर कब्रों के ऊपर जो पत्थर हैं उनको देखो। वे लोग जो वहाँ चिरनिद्रा में पड़े हैं, उनके बारे में सोचकर तुम यह महसूस करोगे कि मृत्यु एक वास्तविकता है। तुम मृत्यु के परम सत्य का मनन करोगे और स्वीकार करोगे कि दफनाए गए लोग मृत्युपूर्व तुम्हारी तरह ही थे। वे प्रतिदिन कठिन परिश्रम करते थे और जीवन भर यही सोचते रहे कि संसार का सम्पूर्ण भार उन्हीं के कंधों पर है। वे भी स्वयं को अपरिहार्य मानते थे। मरने पर तुम भी इन्हीं के साथ दफना दिए जाओगे और वहाँ टहलने वाले लोग तुम्हारी कब्र के पत्थर

को देखकर ऐसा ही सोचेंगे। इस तथ्य का अनुभव करो कि यद्यपि अत्यन्त व्यस्त जीवन यापन करने वाला व्यक्ति संसार छोड़कार चला गया फिर भी उसके बिना संसार पूर्ववत् चलता जा रहा है।'

मानसिक तनाव से ग्रस्त अनेकों लोगों के असदृश कम से कम इस रोगी में परामर्श सुनने एवं उसे कार्यान्वित करने का धैर्य तो था! इसके बाद ही उसने प्राधिकार सौंपने का प्रयास किया, चीखना चिल्लाना बंद किया और अपने मानसिक तनाव पर काबू पाना सीख लिया तथा जीवन-पर्यन्त संतुलित, सुस्थिर एवं शान्त रहा।

(२)

हम में से अधिकांश लोग उस 'रोगी' के समान है जिसका उल्लेख मैंने किया है, और वे मानसिक तनाव, थकान और जीवन के दबाव तथा अतिश्रम से पीड़ित हैं। इस संदर्भ में कर्म के रहस्य के बारे में स्वामी विवेकानन्द ने जैसा प्रतिपादित किया है वह अत्यन्त उपयुक्त है। स्वामीजी के कथनानुसार, 'हम जितने शान्त होंगे, हमारे स्नायु भी अपेक्षाकृत कम तनाव में रहेंगे, उतना ही अधिक हम सीख सकेंगे तथा हमारा कार्य भी उतना ही अधिक उत्तम होगा।' इन शब्दों के माध्यम से स्वामीजी हमें महत्त्वपूर्ण अंतर्दृष्टि देते हैं; वह यह है कि जब तक हम अपने आपको किसी प्रकार अनुशासन के अधीन नहीं करते, हमारा मानसिक संतुलन विखर सकता है।

एक उदाहरण इसे स्पष्ट करता है। कुछ महीनों पहले एक वृद्ध दम्पति अपने इकलौते पुत्र को लेकर मेरे पास आए। उनका सम्पूर्ण जीवन इस लड़के पर निर्भर था जो कि अव अच्छी स्थिति में था, अच्छा वेतन पाता था और उसके पास रहने को देहली में एक अच्छा मकान था। जैसा कि युवावस्था में अक्सर होता है यह लड़का एक विजातीय लड़की से प्रेम करने लगा। माता-पिता उदार प्रकृति के थे अतः उन्होंने इनकी शादी का विरोध नहीं किया।

धीरे-धीरे वहू सास को साथ लेकर न चल सकी, यद्यपि ससुर के प्रति उसका प्रतिकूल भाव न था। शीघ्र ही उसने अपने पति को अलग घर लेकर रहने के लिए राजी कर लिया। इस बात से माता-पिता को गहरा सदमा हुआ और उन्हें मानसिक तनाव ने घेर लिया। उन्होंने अपने इकलौते बेटे को कितनी उम्मीदों से पाला था! कुछ समय पश्चात वे मेरे पास समस्या के समाधान हेतु आए। मैंने पूछा, 'क्या आप उस लड़के को एक दिन मेरे पास ला सकेंगे?'

'हम प्रयास करेंगे'-उन्होंने कहा।

'क्या आपका पुत्र आप से मिलने आता है? मैंने पूछा।

'हां, कभी-कभी आता है, किन्तु उसकी पत्नी कभी भी नहीं आई। कुछ कारणवश वह हम से मिलना पसंद नहीं करती।

'ठीक है, एक दिन आप उसे लाए, मैं वात करना चाहूँगा।'

एक पक्ष के बाद पिता ने मुझे टेलिफोन पर कहा कि वह अपने पुत्र के साथ आएगा। इस समस्या के सुलझने के प्रति मैं आशावादी था। मुझे कम से कम उस लड़के से बात करने का अवसर तो मिला! किन्तु वह आया तो मैंने पाया कि वह भी मानसिक तनाव से ग्रस्त है। मैंने महसूस किया वह लौटकर अपने माता-पिता के साथ रहना नहीं चाहता।

किन्तु कुछ समय बाद उसकी अपनी पत्नी से भी अनबन हो गई। स्वाभाविक था, उसका मानसिक तनाव और भी बढ़ गया। वह अपना घर छोड़कर माता-पिता के घर लौट आया। मुझे विश्वास था कि संभवतः अब कुछ समझौता हो जाएगा। दुर्भाग्यवश वैसा नहीं हुआ। उन्हें जलपान कराने के बाद मैंने उनके पुत्र की गाथा सुनी। उसने बताया कि उसको अपने माता-पिता के घर इसलिए लौटना पड़ा है, क्योंकि उसकी पत्नी ने उसको छोड़ दिया है।

'ठीक है अब तुम क्या करना चाहोगे ?- मैंने पूछा।

उसने कहा, 'यद्यपि उसने मुझे त्याग दिया है मैं उसे त्याग नहीं सकता। मैं उसका प्रेम पुनः प्राप्त करना चाहता हूँ, उसके साथ रहना चाहता हूँ।'

ईश्वर की लीला निराली है! खास तौर पर देहली जैसे शहर में इस प्रकार की घटना न तो असामान्य है, और न तनाव का एकमात्र कारण है।

एक और उदाहरण लीजिए। उक दिन मेरे पास एक परिवार आया। वे लोग भारत से बाहर रहते थे। उनकी एक

पुत्री थी। देहली लौटने के पश्चात् उस लड़की का एक अच्छे स्कूल में दाखिला बहुत मुश्किल हो गया। यह उनकी चिन्ता व तनाव का कारण था। उसी प्रकार एक अन्य दम्पति ने आकर मुझे बताया कि उन्हें अपनी पुत्री को एक अच्छे स्कूल में दाखिल कराने के लिए इन्टरव्यू देना पड़ा। वास्तव में, यह उनकी चिन्ता एवं तनाव का कारण बन गया। कभी कोई भक्त कहता है, 'अच्छा स्वामीजी, मैं शान्तिपूर्ण जीवन बिताना चाहता हूँ, किन्तु कार्यकुशल भी रहना चाहता हूँ। दफ्तर में आठ घंटे तीव्र गति से कार्य करने पर भी मैं उसे पूरा नहीं कर पाता, फलस्वरूप मुझे अधिक समय तेजी से काम करते रहने से मानसिक तनाव हो जाता है। कभी-कभी मैं छोटी-छोटी वातों से टूटने लगता हूँ और बुरी तरह झुंझला जाता हूँ।

यह कोई विशिष्ट उदाहरण नहीं है। सारे संसार की कमोवेश यही तस्वीर है। हमें सव जगह धक्कमधक्का, हड़वड़ी तथा भागदौड़ का सामना करते-करते थकान व तनाव होना अनिवार्य है। जीवन के प्रति हमारा दृष्टिकोण कुछ भी हो, हम इस तथ्य को अस्वीकार नहीं कर सकते कि स्नायुतंत्रीयतनाव एक नियमित प्रपंच जैसा बन गया है। इसमें कोई आश्चर्य नहीं कि हम एक शान्त, सामान्य एवं संतुलित जीवन जीनेवाला मनुष्य विरला ही देखते हैं, ऐसा मनुष्य जो शांत व दृढ़चित हो और किसी भी विपरीत परिस्थिति में भी उन्नत हो सके।

संगीन प्रश्न यह है : क्या हम इन दिनों कार्य ठीक से करते हैं ? पूर्वजों का जीवन खलवलीपूर्ण उन्मत्त नहीं था। काम वे भी करते थे किन्तु हम उनकी तरह काम नहीं करते क्योंकि हम सदा जल्दी में ही रहते हैं। हमारे पास तो ठीक से भोजन करने का समय भी नहीं है। दफ्तर की घूमने वाली कुर्सी पर वैठे-वैठे अथवा घर पर टी. वी. में आँखें गड़ाए हुए, हम येनकेन तावड़तोड़ गति से भोजन निगल लेते हैं। यह जोर देकर कहने की आवश्यकता है कि हममें से अधिकांश लोग सदा अत्यन्त तनावपूर्ण मनोवृत्ति लिए रहते हैं। मानो हम कार को नितान्त उच्चतम गति में ही चलाएँ तो दुर्घटना अवश्य होगी। हम अपने काम भी प्रायः अत्यधिक जल्दवाजी में ही करते रहेंगे तो भीषण मानसिक तनाव से पीड़ित होना अवश्यम्भावी है। विज्ञान एवं तकनीक द्वारा उत्पन्न आधुनिक परिस्थियों के कारण हमने स्वयं को जल्दी उत्तेजित होनेवाले तथा गुस्से से भड़क उठने वाले स्नायुओं के समूहमात्र में रूपान्तरित कर दिया है। क्या यह तथ्य नहीं है कि इस शताब्दी में हममें से अधिकांश तनावग्रस्त, थके, दयनीय एवं दुखी हैं ? हम इतने तनाव एवं दबाव में रहते हैं कि लोगों ने इस सदी को 'तनावों की शताब्दी' कहा है। मानव की इस अवस्था को तो हम सामान्य ही मानने लग गए हैं; यह तर्क देते हैं कि आज की दुनिया में हमें दबाव एवं तनाव को लेकर ही जीना पड़ेगा। निःसंदेह, हममें से कुछ लोग तनावजनित रोगों, जैसे हृदय रोग, रक्त चाप, दुश्चिंता इत्यादि के निरोधक उपायों के लिए डॉक्टरों द्वारा नियमित परीक्षण के प्रति कर्तव्यनिष्ठ हैं। इन परीक्षणों के बाद भी यह सत्य है कि हम दुखी व तनावपूर्ण बने रहते हैं। हम बाहर से शान्त प्रतीत होने का प्रयास करते हैं किन्तु हमारा चेहरा जो हमारी मनोवृत्ति का दर्पण है हमारी चिन्ता एवं तनाव को व्यक्त करता रहता है।

(३)

अब हम इन तनावों के कारणों का लेखा-जोखा करेंगे। सबसे बड़ा बुनियादी कारण हमारा उद्देश्यहीन जीवनप्रवाह है। इस कथन की सत्यता का आभास ही अर्थपूर्ण जीवन के द्वार की चाबी है। यह महसूस करते हुए सार्थक जीवन यापन करने वाले जो लोग हैं, वे निःसंदेह अपवादस्वरूप हैं; वे सुखी रहते हैं। किन्तु जो मानसिक रूप से तनावग्रस्त हैं उनका जीना, जीना नहीं कहा जा सकता। अधिक से अधिक कहा जा सकता है कि वे किसी तरह जी रहे हैं और नीरस जीवन व्यतीत करते हैं। सार्थक जीवन जीने में और वनस्पति के समान दिन काटने में बहुत अंतर है। मानसिक तनाव इतना कष्टप्रद है कि इसकी चपेट में आया व्यक्ति कभी सुखी नहीं रहता। सतत दबाव उसका सबसे बुरा एवं घातक शत्रु है। फिर भी तनाव की इस शताब्दी में भी ऐसे लोग हैं जो यह समझते हैं कि उन्हें तनाव के अस्तित्व से समझौता करके इसे अपने लाभकारी प्रयोग में लाना है।

अब प्रश्न उठता है कि तनाव को नियंत्रित करने एवं उसे अपने हित में लाने की रीति क्या है ? हम इस पहलू पर चर्चा आगे चलकर करेंगे। इस समय मात्र इस प्रसंग पर

ही प्रकाश डालना पर्याप्त होगा कि तनाव भरी इस शताब्दी में हम एक स्वस्थ, रचनात्मक एवं प्रेरणापूर्ण जीवन जीने का दृढ़ संकल्प लें। दवाव तथा तनाव उत्पन्न करने वाली परिस्थितियों से ऊपर उठने के साधन हम अपना सकते हैं किन्तु यदि हम इस संकल्प में असफल रहे तो हम मानसिक तनाव एवं इस से जनित दुर्गति के शिकार वन कर रह जाएँगे।

आइए, एक वड़े व्यापार-संस्थान के एक व्यस्त अधिकारी के प्रतीकात्मक उदाहरण से इसका चित्रण करें। वह सदा ही व्यस्त रहता है तथा मानसिक तनाव ग्रस्त रहता है। जव वह घर लौटता है तो वह अपना तनाव अपने साथ ले जाता है। वह सोचता है, 'सुवह नौ से शाम छह-सात वजे तक पूरे समय तनाव में रहते हुए दफ्तर में काम करता हूँ, यदि घर में मुझे सुहृदय वातावरण मिले तो मन को शांति मिल जाए, किन्तु उसकी त्रुटि उसे वही वस्तु नहीं मिलने देती जिसकी उसे आशा है। जव वह घर लौटता है और अपनी पत्नी से कहता है 'ओह! मैं वुरी तरह खिंचाव में हूँ। दफ्तर में दारुण दवाव था', तो वह उसकी दशा तुरन्त समझ जाती है और दूर हो जाती है। वच्चों से वह कह देती है, तुम्हारे पिता का मूड ठीक नहीं है उनके पास मत जाना। पति अपने तनाव को घर ले आया है। एक वार जव मनुष्य तनावग्रस्त होता है तो दूसरों में भी तनाव का वातावरण वना देता है। कोई उसके पास नहीं फटकता। किन्तु यदि कोई व्यक्ति शांत एवम् संतुलित जीवन व्यतीत करता है तो वह अपने पास आने वालों को आनन्दित ही करता है। तनाव का एक और पहलू है; अत्यधिक मानसिक तनाव से घिरा व्यक्ति प्रायः गुस्से का गुलाम हो जाता है। खीझ व आवेश से उसका चेहरा रक्तिम हो जाता है। आँखें लाल हो जाती हैं और भौहें चढ़ जाती हैं। यह आंतरिक रसायन जनित परिवर्तन व्यक्ति के चेहरे और उसकी अभिव्यक्ति पर गहरा प्रभाव डालते हैं। अनेकों चिकित्सक संपुष्टि करते हैं कि क्रोधावेश में हृदय गति १८०-२०० तक पहुँच जाती है। पक्षाघात भी हो सकता है। सामान्यतः ऐसे भयंकर परिणामों का हमें वोध नहीं होता। इसी प्रकार कुछ शारीरिक अस्वस्थताएँ, जैसे सरदर्द, कमरदर्द, उच्च रक्तचाप, अपचन, थकान आदि भी भावनात्मक तनाव से उत्पन्न होते हैं। हम स्वयं एक प्रकार से मानसिक आलस्य में अनुगमन कर रहे हैं इसलिए जो हो रहा है उसे होने देते हैं। जैसा मैंने प्रारंभ में कहा यदि हम अत्यधिक गति में भागते रहें तो दुर्घटना हो सकती है, वैसे ही आलस्य में चलते रहने से आगे नहीं वढ़ पाएगी। इस मानसिक आलस्य से क्या तात्पर्य है ? अर्थ यह है कि हमारे भीतर सोई पड़ी अमित शक्ति का वोध हमें है ही नहीं। स्वामी विवेकानन्द ने वारम्वार कहा है, 'मनुष्य मात्र हाड़-मांस का पुतला नहीं है, वह है अनन्त आत्मा, दिव्य एवं सर्वशक्तिमान।' उन्होंने यह भी कहा कि यदि एक वार हमें अपने आंतरिक दिव्य स्वरूप का आभास हो जाए और हमें उसकी अभिव्यक्ति हो जाय तव पवित्रता, अहंकार, शक्ति एवं वह सव कुछ जो उत्कृष्ट है, अपने आप आ जाता है। यदि हम अपने सीमित भौतिक स्वरूप में व्याप्त असीम शक्ति के प्रति सचेतन नहीं हुए तो यह मानसिक आलस्य में रहने के समान है।

अपने दिव्य स्वरूप की अनुभूति हो जाने पर तो परिस्थिति-परिवर्तन किया जा सकता है। कोई व्यक्ति कहे 'मैं प्रायः क्रोध सहित अन्य संवेगात्मक दवावों का शिकार वन जाता हूँ और वाद में मैं महसूस करता हूँ कि मेरा व्यवहार ठीक न था।' क्रोध में कहे गए शब्दों पर प्रत्येक व्यक्ति खेद प्रकट करता है, 'मुझे ऐसा व्यवहार नहीं करना चाहिए था। मैं अपने वश में नहीं था। मैंने आत्म संयम खो दिया इसलिए ऐसे वुरी तरह पेश आया। कृपया मुझे क्षमा कीजिए- - यह हमारी दिनचर्या के अनुभव का हिस्सा है। किन्तु अपने भीतर के दिव्यत्व एवं उनकी अनन्त शक्ति की संभावनाओं का हमें यदि एक वार आभास हो जाए तो हम कभी मानसिक आलस्य में नहीं वने रहेंगे। हम अपने आंतरिक दिव्यत्व के परम सत्य का अनुभव करेंगे जैसा कि हमारे महान ऋषियों ने कहा कि हम में स्वतंत्र हो जाने की महान क्षमता है और वह शक्ति हमारे ही भीतर छिपी है। अभी तक हम अंधकार व निराशा में रहे हैं। हमने यह भी नहीं जाना है कि विचार को नियंत्रित करने का स्विच हमारे ही पास है। हमें केवल उसके प्रवाह को चालू कर देना है, सुख का प्रवाह स्वतः फैल जाएगा। इसलिए अव समय है कि हमें इसका आभास हो, और अभी हो! हमारे अंदर दिव्यत्व है और यदि हम उस अमित धारा से जुड़ जाएँ जो अनन्त शक्ति का स्रोत है, तो हमारा जीवन स्वभावतः आनन्दमय हो जाएगा।

(४)

मानसिक तनाव हमारे क्रियाकलापों से उत्पन्न होता है, अतः हम अपनी दिनचर्या का विश्लेषण करें। हमारे दिन प्रतिदिन के क्रियाकलाप चार क्षेत्रों में विभाजित किए जा सकते हैं। हम अपने काम पर जाते हैं; यह हमारा कर्म क्षेत्र है। फिर घर लौट कर अपने परिवार एवं बालकों से मिलते हैं; यह जीवन का दूसरा पहलू है। कभी-कभी हम पिकनिक पर अथवा किसी के जन्मोत्सव पर अथवा अन्य विशेष समारोह में मित्रों के साथ बाहर जाते हैं; यह हमारी सामाजिक वचनबद्धता है। अतः मित्रवर्ग एवं समाज जीवन का एक अन्य क्षेत्र है। इसके अतिरिक्त फुर्सत के क्षणों में हम खेल क्रीड़ा, क्लव, टी. वी. आदि में मनोरंजन करते हैं और यह हमारा चौथा क्षेत्र है।

जीवन के प्रत्येक क्षेत्र में मानसिक तनाव भिन्न होता है। उदाहरण के तौर पर किसी को कार्यक्षेत्र में मानसिक तनाव अत्यधिक होता है किन्तु घर पर समझदार पत्नी के होते वहुत कम। मानो दफ्तर में कुछ ऐसा ही हो जाता है, जैसे, सहायक से प्रतिकूल होकर अधिकारी उसे ऐसा काम सौंप दे जिसमें उसकी रुचि न हो। किन्तु जीविकोपार्जन की वाध्यता उस सहायक को असहाय बना देती है और वह अप्रिय काम से मुकर नहीं सकता। इसके लिए उसे समझौता करना पड़ता है और यह तीव्र मानसिक तनाव का कारण वन जाता है। वह घर लौटता है और यदि उसकी पत्नी स्नेहमयी, मधुर एवं समझदार है, पति की पीड़ा में सहभागी है, तो शांति रहेगी, अन्यथा परिस्थिति असह्य हो जाती है।

इसी प्रकार मानो एक व्यक्ति जो किसी विशेष कार्य क्षेत्र में लगा हो और अचानक उसका क्षेत्र परिवर्तन कर दिया जाय। उसे अन्य क्षेत्र का दायित्व देकर उसका वरिष्ठ कहता है, 'अव से तुम यह नया काम सँभालो', किन्तु यह काम उसे उवानेवाला और चुनौतीहीन लगा तो स्वाभाविक है कि उसकी काम में रुचि नष्ट हो जाती है। इस कारण उसका मानसिक तनाव वढ़ जाता है, क्योंकि वह ऊव चुका है, उसने चुनौती का सामना नहीं किया है और अपने को अस्थिर मानता है। किन्तु इस प्रकार की परिस्थितियों में हमें समायोजन करना आना चाहिए।

हम देख ही चुके हैं कि किसी भी स्थिति में तनाव एवं दबाव आज हमारे जीवन का हिस्सा बन गया है। हमें अपने हित में इसका उपयोग करना है इससे पराजित नहीं होना है। हमें इसका रूपान्तरण करना होगा जिससे हमारा जीवन स्वस्थ संतुलित एवं समग्र बने। इसके लिए उचित प्रकार की अभिप्रेरणा चाहिए क्योंकि सही प्रोत्साहन तनाव एवं दबाव की प्रतिकारक औषधि है। प्रेरणाविहीन मनुष्य विना पतवार के जहाज के समान है।

इस संदर्भ में मार्टिन लूथर किंग ने, जिनका कि जीवन के प्रति अत्यंत व्यावहारिक दृष्टिकोण है, एक आवश्यक एवं अत्यन्त महत्त्वपूर्ण अवलोकन किया है। उनका कहना है, 'सुख व सुविधा के क्षणों में नहीं किन्तु चुनौती एवं विरोध के समय में कोई व्यक्ति कहाँ खड़ा है, वही उसकी अंतिम पहचान है।'

'सुख व सुविधा के क्षणों में नहीं', इन शब्दों पर ध्यान दें। जहाँ चुनौती नहीं; कोई विपरीत परिस्थिति नहीं; कोई मृत्यु शोक नहीं; जहाँ पति पत्नी में कोई तनाव नहीं है, सब बच्चे सुखी है, जहाँ सभी कुछ अच्छा है बुरा कुछ भी नहीं है, वहाँ हमें शांति अवश्य ही मिलेगी। किन्तु असली परख अथवा मनुष्य का मूल्यांकन तो तब होता है जब उसे कठिन परिस्थितियों का सामना करना पड़ता है, सामान्य शान्त परिस्थितियों में ऐसी परख नहीं हो सकती। कठिन परिस्थितियों में जो संतुलन रखे या मानसिक साम्य रखे उसे सर्वश्रेष्ठ आंका जाएगा। सुख-सुविधा के क्षणों में हमें मानसिक तनाव व दबाव नहीं होता। तनाव को जीतने में हमारी सफलता की कसौटी यही है कि जब चुनौतियों का सामना करना पड़े तब हमारी शारीरिक एवं मानसिक प्रतिक्रिया कैसी रहती है। जीवन की वास्तविकता, सफलता, विपत्ति में निर्भीक होकर दृढ़ता से सामना करने में है।

वाराणसी में दुर्गाबाड़ी के निकट कुछ बंदर स्वामी विवेकानन्द के पीछे पड़ गए। स्वाभाविक है, ऐसी परिस्थिति में कोई भी घबरा जाए। बंदरों के आक्रमण से बचने के लिए स्वामीजी भागने लगे तो उन्हे एक साधु की आवाज सुनाई दी, 'दुष्टों का सामना करो!' पीछे मुड़ कर स्वामी जी ने दृढ़ता से बंदरों का सामना किया और वे तुरन्त भाग गए। अतः चुनौतियाँ आती है। जीवन में सर्वदा उजाला नहीं रहता। दुर्दिन अथवा विपरीत परिस्थितियाँ तो आएँगी ही

परन्तु हमें प्रत्येक चुनौती का सामना निर्भीकता से करना है। यह जानते हुए कि परिस्थितियों पर काबू पाने की क्षमता हम में है। यही पुरुषत्व है और यही है मार्टिन लूथर किंग के शब्दों का तत्पार्य।

(५)

केवल कठिन परिश्रम करने वालों को ही विभिन्न मानसिक तनाव होते हैं ऐसा हमें नहीं सोचना चाहिए। इससे कोई भी अछूता नहीं है। किन्तु इस समस्या के समाधान के अनेक उपाय हैं। आयुर्विज्ञान में इसका शास्त्रीय निदान इस प्रकार है - मान लो कोई दवाव, तनाव या थकान से पीड़ित या मन के टूटने से उत्पीड़ित व्यक्ति किसी डॉक्टर के समक्ष जाता है। हो सकता है डॉक्टर उसका मूल कारण न पहचान सके। वह मात्र रोगी के ऊपरी लक्षणों का उपचार करे जिससे उसकी चिकित्सा भी न हो सके। यह याद रखने की आवश्यकता है कि रोगी मात्र शरीर नहीं है, मानस भी है। हो सकता है कि चिकित्सक रोगी के मन की स्थिति का शरीर पर होने वाले प्रभाव को महत्त्व न दे सके क्योंकि मानसिक तनावग्रस्त रोगी सरदर्द, कमर दर्द, रक्तचाप इत्यादि की शिकायत करता है और चिकित्सक उसकी शारीरिक पीड़ा का ही उपचार करता है। यदि रोगी मनोरोग चिकित्सक के पास जाता है तो उसे वहुत व्यय करना पड़ता है। मैंने माता-पिताओं से सुन रखा ह कि वच्चों के उपचार में उन्हें विपुल धनराशि खर्च करनी पड़ी। ऐसी परिस्थिति में मेरा परामर्श है, 'उस सव को भुला दो। अपने आंतरिक दिव्यत्व में विश्वास करो। स्वामी विवेकानन्द का अनुसरण करो और उन पर ध्यान केन्द्रित करो, तुम शीघ्र ही रोगमुक्त हो जाओगे।' कुछ रोगियों को इससे लाभ हुआ है। इससे यह स्पष्ट है कि हमें मानो-देह-संसृष्टि के उपयुक्त मेल की आवश्यकता है। परम्परागत 'डॉक्टरी' उपचार के विपरीत आधुनिक मार्ग में रोगी की देह व मानस दोनों पर ध्यान दिया जाता है।

यहाँ मैं जॉन आर. हार्वे के एक लेख 'दवाव व दवाव-नियंत्रण का पर्यवेक्षण' की चर्चा करूँगा। इसमें हार्वे ने निजी अनुभवों का वर्णन किया है। संक्षेप में मैं उनमें से एक का विवरण दूँगा। एक दिन हार्वे का एक चिन्ताग्रस्त मित्र उसके दफ्तर में आया। उसने अपने परिवार का स्वास्थ्य विवरण दिया। उसने कहा कि उसका परदादा बहुत बलवान था सम्पूर्ण जीवन स्वस्थ रहा और ७८ वर्ष की आयु में हृदयाघात से मरा; उसका पिता ५८ वर्ष का था जव प्राणहारी, हृदयाघात हुआ। विवशता की आह भर कर उसने कहा, 'इस सब के बाद मुझे लगता है कि मैं ४८ वर्ष से अधिक नहीं जीऊँगा।' कुछ पल वह शान्त रहा फिर ठीक होकर बोला, 'अच्छा मि. हार्वे ऐसा क्यों हो रहा है, वे क्रमशः अल्पायु में क्यो मर गए।' कुछ अधिक देर चुप रहने के पश्चात् मित्र ने पूछा, 'क्या मैं अपने को सुरक्षित रखने के लिए कुछ कर सकता हूँ ?'

उक्त लेख में मि. हार्वे ने लिखा कि उसने अपने मित्र की बात पर गहन विचार किया। अगाध अनुचिंतन किया। जिस प्रकार हममें से अनेक लोग जीवन की विषम परिस्थिति में विचलित होते हैं वैसे ही इस समय ऐसा प्रश्न करनेदाला उसका मित्र था। और जॉन हार्वे द्वारा उसे दिया गया परामर्श हमारे लिए भी उपयुक्त है। उसने अपने मित्र से कहा 'तुम ऐसा क्यों सोचते हो कि तुम ४८ वर्ष पार नहीं करोगे। तुम नकारात्मक विचारों में लिप्त क्यों होते हो ? सकारात्मक वृत्ति अपनाओ। कुछ आत्मसंयम का अभ्यास करो। जैसा मैं कहूँ वैसा अपने जीवन में ढालो तो तुम भी अपने परदादा की आयु तक जिओगे।' मित्र ने कहे अनुसार ही किया जैसा उसे कहा गया और वह दीर्घायु हुआ।

इसी प्रकार के प्रश्न अनेकों लोग कर सकते हैं। आज अधिकांश लोगों के पास वित्तीय सुरक्षा, सफलता एवं भौतिक सुविधाएँ उपलब्ध हैं, किन्तु इनका मूल्य चुकाना पड़ता है। प्रत्येक सांसारिक उपलब्धि अधिकतर मानसिक तनाव, थकान एवं अंत में घातक रोग लेकर आती है और मृत्यु का कारण वनती है। स्नायुगत तनाव मृत्यु का प्रमुख कारण प्रतीत होता है।

यहाँ उल्लेखनीय बात यह है कि तनाव का नियंत्रण हो सकता है। कुछ समय पूर्व भारत सरकार ने एक टिकट जारी किया था उस पर तीन शब्दों में यह संदेश था, 'नकारात्मक तनाव से बचो'। इसका तात्पर्य यह है कि तनाव को यदि उचित अभिप्रेरणा मिले तो वह हितकर हो सकता है। नकारात्मक उपयोग से यह ईर्ष्या, घृणा, संदेह, क्रोध, स्नायुगत तनाव थकान एवं अन्य रोगों का सृजन

करता है।

(६)

इन बातों से यह स्पष्ट हो जाता है कि तनाव की सकारात्मक और नकारात्मक दो श्रेणियाँ हैं। सकारात्मक तनाव का स्वागत है, क्योंकि यह हमें काम को कुशलतापूर्वक करने की इच्छा से प्रेरित करता है। अन्यथा हम उसी पर संतोष कर लेंगे जो हमारे पास है तथा कठिनाई से बचने की चेष्टा करेंगे। हम चुनौतियों को नकार दें तो मानवता आज भी पाषाण युग की भाँति बनी रहेगी।

हमें कुछ न कुछ तनाव सदा ही रहता है। उसे सकारात्मक तनाव बना रहने दो, नकारात्मक नहीं, क्योंकि नकारात्मक तनाव तो अवांछनीय परिस्थितियों को जन्म देता है। यह ऐसी भावनाओं की अभिवृद्धि करता है जो दुख व कष्ट से पूर्ण हैं।

एक उदाहरण द्वारा मैं नकारात्मक तनाव को प्रकाशित करूँगा। माना कि दो सहकर्मी एक दूसरे से आगे बढ़ने की प्रतिस्पर्धा में हैं। कुछ समय के बाद एक दूसरे से आगे बढ़ जाता है। यह परिस्थिति स्वभावतः दुखद है। फलस्वरूप मानसिक तनाव अवश्यम्भावी है, प्रायः सर्वथा असह्य किन्तु इस प्रकार की परिस्थिति को अत्यन्त गहन चेष्टा करने की प्रेरणा बना लेना उचित होगा।

यह गलत धारणा है कि १५ से १६ घंटे प्रतिदिन काम करने से हम मानसिक तनाव से पीड़ित होंगे। किन्तु ऐसे भी उदाहरण है जहाँ लोगों ने २० घंटे काम करके भी किसी प्रकार की यंत्रणा। महसूस नहीं की है बशर्ते कार्य के लिए वातावरण एवं सहयोगी अनुकूल थे। जहाँ वातावरण अनुकूल न हो वहाँ कुछ ही घंटों का श्रम थका देता है। इससे हम यह निष्कर्ष निकालते हैं कि कार्यजनित थकान का सम्बन्ध मानसिक अवस्था से अधिक है, शारीरिक से कम। ☐

बोध-कथा

किसी का दोष न देखना

भगवान बुद्ध के एक शिष्य ने एक दिन भगवान के चरणों में प्रणाम किया और वह हाथ जोड़कर खड़ा हो गया। भगवान ने उससे पूछा, 'तुम क्या चाहते हो!'

शिष्य –'यदि भगवान आज्ञा दें तो मैं देश में घूमना चाहता हूं।'

भगवान – 'लोगों में अच्छे-बुरे सब प्रकार के मनुष्य होते हैं। बुरे लोग तुम्हारी निन्दा करेंगे और तुम्हें गालियां देंगे। उस समय तुम्हें कैसा लगेगा?'

शिष्य- 'मैं समझ लूंगा कि वे बहुत भले लोग हैं, क्योंकि उन्होंने मुझ पर धूलि नहीं फेंकी और मुझे थप्पड़ नहीं मारे।'

भगवान-'उनमें से कुछ लोग धूलि भी फेंक सकते हैं और थप्पड़ भी मार सकते हैं।'

शिष्य-'मैं उन्हें भी इसलिए भला समझूंगा कि वे मुझे डंडे नहीं मारते।''

भगवान-'डंडे मारने वाले भी दस-पांच मनुष्य मिल सकते हैं।'

शिष्य-'वे मुझे हथियारों से नहीं मारते, इसलिए वे भी मुझे भले जान पड़ेंगे।'

भगवान-'देश बहुत बड़ा है। जंगलों में ठग और डाकू रहते हैं। डाकू तुम्हें हथियारों से भी मार सकते हैं।

शिष्य-'वे डाकू भी मुझे दयालु जान पड़ेंगे, क्योंकि उन्होंने मुझे जीवित तो छोड़ा।'

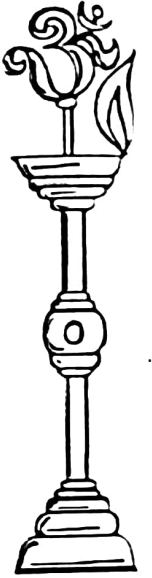
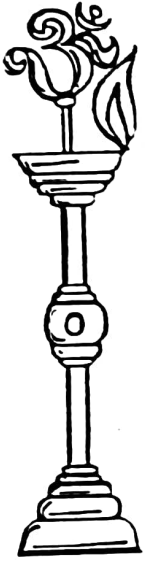
भगवान-'यह कैसे जानते हो कि डाकू जीवित ही छोड़ देंगे। वे मार भी डाल सकते हैं।'

शिष्य-'यह संसार दुःख स्वरूप है। इसमें बहुत दिन जीने से दुःख ही दुःख होता है। आत्महत्या करना तो महापाप है। लेकिन कोई दूसरा मार दे, तो यह तो उसकी दया ही है।'

शिष्य की बात सुनकर भगवान बुद्ध बहुत प्रसन्न हुए। उन्होंने कहा-'अब तुम पर्यटन करने योग्य हो गए हो। सच्चा साधु वही है, जो कभी किसी दशा में किसी को बुरा नहीं कहता। जो दूसरों की बुराई नहीं देखता, जो सबको भला ही समझता है, वही परिव्राजक होने योग्य है।'

दूसरों को बुरा समझना और दूसरों के दोषों की छानबीन करना एक बहुत बड़ा दोष है। इस दोष से सभी को बचे रहना चहिए। ☐

करो विनती स्वीकार

नरेन्द्र मोहन

मेरे प्रभु
मुझे असत्य से बचा लो
मेरा अंधकार हटा दो
ज्ञान दो न दो
मूर्च्छा हटे न हटे
प्रज्ञा जगे न जगे
पर काट दो, तोड़ दो
असत्य के समस्त बंधन
करूं अनुभव -
सर्वत्र तुम्हारा स्पंदन
जब-जब हो वायु का स्पर्श-
तुम मिलो
मिले तुम्हारी शीतलता
पात-पात झरे
तुम्हारी विमलता
हर शब्द बने तुम्हारा गान
टूटे मौन का भी अभिमान
मैं जनम-जनम का अज्ञानी
न्हीं जानता आत्मा
न हूं जानता क्या है परमात्मा
न जन्म को जाना
न पुनर्जन्म पहचाना
हां, सब यह -
धर्मग्रंथों में पढ़ा
संतों से सुना
पर स्वयं कुछ न जाना
कुछ भी न पहचाना
न पास है कोई दिव्य रथ
न मालूम है दिव्य पथ
है सर्वत्र-
कामनाओं का गहन वन
क्षणभंगुर तन
फिर भी अहंकार
और पा लिया -
प्रवचन का अधिकार
मेरे प्रभु-
यह क्या हुआ?
हरो सारे प्रपंच-
करो विनती स्वीकार
असत्य का न हो-
मुझ पर अधिकार।

अमरनाथ की पावन यात्रा

डॉ० (श्रीमती) निवेदिता बक्शी, मुम्बई

भगवान शंकर ने कहा था -

यात्रा अमरनाथस्य कृत्वा शुद्धिमवाप्नुयात्।
बाह्याभ्यन्तरशुद्धस्तु रसलिंगस्य दर्शने।।
चतुवर्गफलादानम् क्षमो भवति - पुरुषः
यात्रान्तः प्राप्यतीर्थोधर्मनासेव्यतु यो नरा।।
वेयात्मरक्षेत्रेऽपि तस्य यात्राऽऽफला भवेत।

अर्थात् मनुष्य श्री अमरनाथ जी की यात्रा करके शुद्धि को प्राप्त करता है तथा शिवलिंग दर्शनों से भीतर बाहर से शुद्ध होकर धर्म अर्थ काम मोक्ष प्राप्त करता है। जो व्यक्ति यथाविधि स्नान दान न करके सीधे गुफा में जाता है उसकी यात्रा निष्फल समझो।

तीर्थ यात्रा का अर्थ है जिसके द्वारा मनुष्य संसार रूपी समुद्र से तर जाये। तीर्थ अर्थात् पवित्र करने वाला। साधारण मनुष्य उस स्थान को तीर्थ कहते हैं जहाँ अलौकिक शक्ति होती है और जिसके दर्शन से पाप नष्ट हो जाते हैं।

ती=तीन; र्थ = अर्थ जहाँ तीन प्रयोजनों की सिद्धि होती है वही तीर्थ है। जीवन में चार पदार्थों की आवश्यकता है - धर्म अर्थ, काम और मोक्ष। इनमें "अर्थ" (पैसा) तीर्थ में खर्च होता है, पर धर्म काम और मोक्ष भी संभव है। इसी कारण कुछ लोग, धर्म संग्रह के लिये या संसार की कामनाओं की पूर्ति के लिये भी तीर्थ यात्रा करते हैं।

अथर्ववेद में लिखा है -

तीर्थेस्तरन्ति प्रवलो महीरीति, यज्ञकृत सकृतो येन यन्ति।
अत्राद्धुर्थजमानाय लोकः, दिशोभूतानि यद् कल्पपर्यन्त।।
अथर्ववेद का० १८, अ० ४, सू० ४ म० ७

तीर्थयात्रा से वही फल मिलता है जो फल यज्ञ में यजमान को मिलता है। पर तीर्थभ्रमण के लिये श्रद्धा और भक्ति की परम आवश्यकता है।

अश्रद्धानः पापात्मा नास्तिकोच्छिन्न संशयः।
हेतूनिष्ठश्च पंचैते न तीर्थफल भागिनः।
वायुपुराण तीर्थकाण्ड ३/२६

अमरनाथ यात्रा की तीव्र इच्छा मन में कई सालों से थी, विशेषतः स्वामी विवेकानन्द और सिस्टर निवेदिता की अमरनाथ की यात्रा पढ़ने के बाद। मन में उस असीम के दर्शनों की लालसा जग चुकी थी। स्वामीजी की अनुभूतियों को बार-बार पढ़ा था। सो इस वर्ष २००२ में मित्रों और कुटुम्बों की अनिच्छा होने पर भी हमने जाने की ठान ली। यात्रा कठिन और दुष्कर है, साथ में आतंकवादियों का भय। पर जहाँ इच्छा बलवती है, वहाँ दुष्कर यात्रा भी संभवतर हो जाती है।

हम लोगों ने छोटा ग्रूप बनाया - मैं और मेरे पति तथा मेरी बहन और उसके पति डा० सेन। सबसे पहले प्रत्येक यात्री को रजिस्ट्रेशन कराना पड़ता है। इसके लिये आवेदन पत्र भरकर साथ में पासपोर्ट साईज की दो फोटो और शारीरिक स्वस्थता का प्रमाणपत्र लगाकर जम्मू कश्मीर के पर्यटन विभाग के कार्यालय में प्रस्तुत कर अपना परिचय पत्र लेना पड़ता है। यह कार्ड यात्रा के समय रखना जरूरी होता है। रजिस्ट्रेशन फार्म जम्मूकश्मीर बैंक में मिलता है। जब हम गये, एक ही दिन के अंदर सारे फार्म समाप्त हो गये थे। मुम्बई में ४ बैंकों में २८०० फार्म मिलते हैं, वे तुरंत ही खत्म हो गये। अब क्या करें! तुरंत ही मैंने राजकोट में डा० सेन को फोन किया और उन्हें ४ रजिस्ट्रेशन अहमदावाद से कराने के लिये कहा। पूरे गुजरात में ३०,००० फार्म दिये जाते हैं। इसके लिये पैसा नहीं देना पड़ता है। इस प्रकार पूरे भारतवर्ष में करीब १ लाख फार्म दिये जाते हैं क्योंकि यात्रियों की सुरक्षा, खाने-पीने, रहने की व्यवस्था आदि जम्मू कश्मीर सरकार को करनी पड़ती है। रजिस्ट्रेशन के बाद हमने जम्मूतबी स्वराज एक्सप्रेस में वातानुकूलित डब्बे में १८ जुलाई की दो टिकटें बुक करा ली। दो टिकटों

का मूल्य ४३७८ रुपये है। बहन और उसके पति बड़ोदा से चढ़ने वाले थे।

बस हमने तैयारियाँ शुरू कर दीं। जरूरी कपड़े, ऊनी पुलओवर, गरम टोपी, जुराबे हाथ और पैर के, शाल, बरसाती, पहाड़ पर चढ़ने के लिये जूते, प्याला चम्मच सोंठ, कपूर, दवाइयाँ, प्लास्टिक, डोरी, लाठी, धूप के चश्में, वेजलीन, बाम, कैमरा, बैटरी, पिपरमेंट, थोडे काजू-किशमिश, मिश्री, बादाम और टार्च, माचिस आदि चीजें रख लीं। नाश्ता बहुत ही थोड़ा रखिये।

अठारह जुलाई के सबेरे चार बजे उठकर सारी तैयारी कर ली। ५ बजकर ४० मिनट पर ठाकुर माँ का नाम लेकर हम दोनों घर से निकले। सीधे टैक्सी लेकर मुम्बई सेन्ट्रल पहुँचे। ६ बजकर २० मिनट पर जम्मूतबी ट्रेन आ पहुँची। हमने सामान सुरक्षित ढंग से रखा और वातानुकूलित डब्बे में चढ़ गये।

हर साल अमरनाथ जी का दर्शन आषाढ़ी पूर्णिमा से लेकर श्रावणी पूर्णिमा तक होता है। यह शिव लिंग बर्फ का तैयार होता है। स्वच्छ पारदर्शक लिंग से नीले रंग की आभा निकलती है। लिंग की ऊँचाई बढ़ते-बढ़तें २० फीट तक भी हो जाती है। गुफा प्राकृतिक है। ऐसा कहा जाता है कि लिंग का छोटा बड़ा होना चन्द्रकला पर निर्भर करता है। यात्रियों का आना-जाना श्वास-उच्छ्वास, धूप-दीप की गर्मी से यात्रा के दौरान लिंग पिघल जाता है।

डिब्बा साफसुथरा था। पास में बैठे सज्जन को पूछने पर पता चला कि वे भी अमरनाथ दर्शन को जा रहे हैं। उनके साथ बड़ा दल है। करीब ३०-३५ लोग हैं। सब हमारे मुहल्ले के हैं। बस जैसे खुशी की लहर दौड़ पड़ी। करीब १०-१२ महिलायें आ गयीं और हमारा सत्संग शुरू हो गया। देवी कवच, शिव चालीसा, गीता, भजन। कैसे समय बीत गया, पता ही नहीं चला। मैं अपना छोटा Casio लेकर गयी थी जिससे भजन का आनन्द कई गुना अधिक हो गया था।

सूरत स्टेशन पर गाड़ी रूकी। स्टेशन पर हजारों लोग फूल मालायें लेकर खड़े थे। हमारे डब्बे में ही एक प्रवीण दम्पती थे। उन्हें अमरनाथ यात्रा जाने के उपलक्ष में बधाई देने आये थे। बड़ोदा स्टेशन पर हमारी बहन सुचरिता और उसके पति डा० सेन चढ़े। उनके आने पर हमारा आनंद और अधिक बढ़ गया। धीरे-धीरे गाड़ी गन्तव्य स्थल की ओर बढ़ती जा रही थी। पेड़, पौधे, खलिहान वृक्ष एक के बाद एक दूर होते जा रहे थे। भड़ूच के बाद गोदरा फि रतलाम और बाद में कोटा आया। रात को हम आराम से सो गये। शाम के समय तो सत्संग बहुत ही जम गया था

सबेरे दिल्ली, अम्बाला कैंट, लुधियाना और जलन्धर स्टेशन के बाद शाम को ४ बजे जम्मू आ गया। हम गाड़ी से उतरे।

जम्मू स्टेशन छोटा सा था - पर साफ सुथरा। लो बाबा अमरनाथ की जय जयकार कर रहे थे। काफी गर थी। हमें लेने के लिये रनबीर सिंग, जो कि डा० सेन मरीज थे, और उनका बेटा राज आये थे। वे हमें दो गाड़ि में अपने घर ले गये। उनका बंगला बड़ा ही सुन्दर थ बगीचा था। सुन्दर-सुन्दर फूल खिले थे। उनके परिवार हमारा बड़े ही सुन्दर ढंग से स्वागत किया। राज हमें हम होटल पर ले गये जो त्रिकुटानगर में था। होटल का ना 'सत्यम्' था। सबसे बड़ी अड़चन यह थी कि हमारे रेजिस्ट्रेश के अनुसार हमारे दर्शन की तारीख १५ अगस्त को थी औ हमें दर्शन करना था २१ जुलाई के दिन। 'राज' सिंग भाई पुलिस में हैं। उनके कहने पर हम जम्मू स्टेडियम स्टेशन हाऊस आफिसर श्री विजय चौधरी से मिले।

जम्मू स्टेडियम से ही अमरनाथ की यात्रा शुरू हो है। वहाँ लोगों की लम्बी लाईन लगी थी। साधुओं की अल लाईन थी। माहौल बड़ा गंभीर था। सुरक्षा की कड़ी व्यवस थी। कोई पुलिस के बड़े अधिकारी आने वाले थे। सेना तैनात खड़ी थी। हम जैसे ही विजय चौधरी के पास गये बोले-कल सबेरे ४ बजे इसी जगह आ जाइये। हम होट वापस लौट गये। राजसिंग ने हमारे लिये गाड़ी की व्यवस की। पहलगाँव तक जाने के लिये गाड़ी का किराया २०००रु.। राज हमसे विदा लेकर चला गया।

२० जुलाई को हम सबेरे ३:३० बजे उठकर तैयार हो लिये। हमारे साथ सामान जरा ज्यादा हो गया था। कम सामान और फुर्तीला छरहरा शरीर, साथ में श्रद्धा की भावना किसी भी कठिन यात्रा के लिये जरूरी है। हम तो ठाकुर माँ का नाम जपते जपते गये। ४ बजे स्टेडियम पहुँचे। वहीं पर निरीक्षण कर परिचय पत्र पर ठप्पा लगाया जा रहा थ। वहाँ गाड़ियों की लम्बी लाईन थी। हम विजय चौधरी से मिले और उनकी अनुमति से आगे बढ़े अपना-अपना सामान लेकर। पुरुषों और स्त्रियों की सुरक्षा जाँच अलग-अलग जगह पर हो रही थी। एक-एक सामान खोल कर उसकी जाँच की जा रही थी। मुझे अपना (कैसियो) बजाकर दिखाना पड़ा। हम आगे बढ़े। हमारी गाड़ी की दूसरी जगह जांच कर रहे थे। करीब ४००-५०० गाड़ियाँ और बसें तो होंगी ही। हमें वहाँ २ घंटा इंतजार करना पड़ा। सब गाड़ियों में नम्बर दे रहे थे। वहीं पर शिवसेना का भंडारा लगा था। गरम-गरम चाय, बिस्किट और नमकीन मुफत में मिल रहे थे। सब लोग चाय पीकर प्लेट कप को इधर-उधर फेंक रहे थे। गंदगी फैला रहे थे। जैसे ही एक ने कप को फेंका बस, दूसरे लोग उसी तरीके से फेंकने लगे। हमें पर्यावरण का बिल्कुल भी ध्यान नहीं रहता है। लोग जरा सा स्वच्छता पर ध्यान दें तो माहौल कितना अच्छा बना रहता है। भगवान की असीम कृपा से हमारी गाड़ी आ गयी और हम बैठ गये। ईश्वर का नाम लेकर यात्रा शुरू की। करीब ५००० लोग, ३०० वसें ५०० गाड़ियाँ यात्रा को निकलीं। सामने पीछे दोनों तरफ मिलिट्री की गाड़ियाँ जा रही थीं।

गाड़ियों की होड़ लगी थी कि कौन आगे पहुँचेगा। हमार ड्राइवर कुशल था। हम करीब ११ बजे 'बारटोनी' में चाय पीने के लिये रुके। जगह-जगह पर लंगर लगाये गये थे। वहाँ मुफ्त खाने को मिल रहा था। कढ़ी, चावल, राजमा, हलवा आदि। थोड़ी दूर जाने पर फिर हमें रोका गया और फिर से सुरक्षा की जाँच हुई। सामान को टेलीविजन और कम्प्यूटर के माध्यम से देख रहे थे। मेरे सामान का निरीक्षण हुआ। थोड़ी देर में मैंने देखा-मेरा सारा समान बिखरा पड़ा है। गरम पानी की केटली और प्लग को कम्प्यूटर 'वम' बता रहा था। मैंने तुरंत जाकर अच्छी तरह दिखाकर सामान बटोरे पर सुरक्षा अधिकारी ने दर्शन की तारीख १५ अगस्त को देखकर हमें रोक दिया। हमने उन्हें समझाया। कुछ सुविधा-शुल्क देने पर तुरंत मान गये। हम आगे बढ़े। उधमपुर आया। फिर एक जगह "पीड़ा" पर रुके। वहां का राजमा चावल और अनार की चटनी वहुत प्रसिद्ध है। हमने विश्राम किया और आगे बढ़े। अव पहलगाँव आ ही रहा था। १० फीट की दूरी पर सैनिक बंदूक लेकर खड़े थे। सव 'शिव भोले', 'जय भोले' जय की जयकार कर रहे थे। रास्ता अच्छा था। हरे-भरे पेड़ और खेत। पास में से नदी बह रही थी। गाड़ियों की होड़ में एक गाड़ी टाटासूमो अचानक उलट गयी पर यात्रियों को चोट नहीं लगी। हमारा ड्राईवर हमारी गाड़ी छोड़कर उसकी सहायता के लिये गया। इधर हमारी गाड़ी पीछे की तरफ ढलनी शुरू हो गयी। मैं ड्राइवर के पास वाली सीट पर बैठी थी। मैंने तुरंत ब्रेक लगाया तो हम बाल-बाल बच गये।

उधमपुर से कुंद, पटनीटॉप, बनिहाल, जवाहर टनेल पार करके हम पहलगाँव पहुँचे। वहाँ बीच मार्ग में ही हमें हमारे सामान के साथ उतार दिया गया। गाड़ी होटल तक नहीं जा सकती थी। हम खड़े ही थे कि होटल वालों ने हमें घेर लिया और हमने स्नोव्यू (Snow View) जाने का तय किया। इतने में एक गाड़ी जा रही थी। सुचरिता और मैं सारे सामानों के साथ गाड़ी पर बैठ गयी। पास में ही एक २०-२२ साल का लड़का बैठा था। उसके हाथ में पट्टियाँ बँधी हुई थीं। पूछने पर पता लगा कि रात को वह बस के ऊपर सो रहा था। बस चल पड़ी और बस से नीचे गिर कर उसके हाथ की हड्डियाँ चूर-चूर हो गयी थीं। अब उसे अस्पताल ले जाया जा रहा है।

पहलगाँव अर्थात् पहला गाँव। काश्मीर और अमरनाथ यात्रा के क्रम में आने वाला यह पहला गाँव ६५०० फीट की ऊँचाई पर है। प्रकृति का अनुपम सौन्दर्य यहाँ बिखरा पड़ा है। यहाँ की नदी का नाम है लीदर नदी। वह जाकर शेषनाग नदी में मिलती है। यहाँ की घाटी का नाम है लीदर घाटी। बड़े-बड़े पहाड़, चिनार के वृक्ष, स्वच्छ कलकल करती हुई नदी, उसके पास पड़े हुए गोलाकार असंख्य पत्थर, चारों

ओर फूलों से लदी डालियाँ जैसे अमरनाथ यात्रियों का झुक-झुक कर स्वागत कर रही हों। यहाँ का शांत वातावरण बड़ा ही लुभावना है। भुट्टों के खेत, केसर की क्यारियाँ तथा धान की नयी बालियाँ वातावरण को और भी मोहक बना देती हैं। हम अपने स्नो व्यू (Snow View) होटल पहुँचे।

किराया ५००/- था। बड़े-बड़े शीशे लगे थे, जिनसे कमरे से ही वादियों को अच्छी तरह देख सकते हैं। कमरा बड़ा था। हम ४ लोग आराम से रह सकते थे। करीब शाम के ६ बज चुके थे। हम लोग नहाँ-धोकर कल की यात्रा की तैयारी करने लगे। हम सबने छोटा-छोटा एक-एक बैग लिया। उसमें ब्रश, कपड़े अंगोछा आदि रख लिये। गरम कपड़े सब पहनने के लिये अलग रख दिये। रात को हल्का भोजन किया। दो तीन काश्मीरी लड़कियाँ हमसे बातें करने के लिये आईं। उनमें से एक इंजीनियर थी। एक और युवक भी आया जिसकी दवाइयो कीं दूकान श्रीनगर में थी। हम जल्दी ही सो गये। रात को करीब २ बजे दरवाजे पर जोर जोर से धक्के की आवाज सुनाई दी। हमारे बहनोई जोर-जोर से चिल्लाने लगे। हमने समझा कोई आतंकवादी आ गया। मैंने शांत होकर कहा कि दरवाजा मत खोलो और चुप रहो। धीरे-धीरे आवाज बंद हो गयी। सबेरे पता चला कि एक पुलिस का सिपाही शराब पीकर हल्ला मचा रहा था।

सबेरे हम जल्दी उठकार नहा धोकर तैयार हो गये। गरम पानी की एक बाल्टी की कीमत २५/- है वहीं हमने होटल में घोड़ा भी ठीक कर लिया। एक घोड़ा आने जाने के लिये २५००/- में और पिट्ठू (जो व्यक्ति सामान ढोयेगा) ११००/- में ठीक किया। हम होटल के बाहर आये। हमें अकेले पहलगाँव से चन्दनवाड़ी जाने की अनुमति नहीं मिली। हमने इंतजार किया। सभी गाड़ियाँ परीक्षण के वाद छोड़ी जा रही थीं। पहलगाँव से चन्दनवाड़ी जाने के लिये ५००/- लिये। चन्दनवाड़ी १६ किलो मीटर की दूरी पर है। घुमावदार सड़कों से गुजरना पड़ता है। पुल पार करके जाना पड़ता है। पुल प्रायः बर्फ से ढँका रहता है।

चंदनवाड़ी में पहुँचते ही लगा, हाँ हम अमरनाथ यात्रा के लिये निकले हैं। लम्बी कतारों में दुकाने थीं। घोड़े वालों का झुंड, यात्रियों की भीड़। जगह-जगह पर लगे लंगर। सब मिलाकर एक अलग ही माहौल था। हमें फिर परीक्षण विधियों से गुजरना पड़ा। परीक्षण करते-करते एक महिला पुलिस ने मेरा (कैसियो) गिरा दिया और वह टूट गया। मुझे तब लगा Casio नहीं लाना चाहिये था। पर मैं तो अमरनाथ में शिवभजन गाने वाली थी। चीजें जितनी कम हो यात्रा उतनी सुगम होती है। चन्दनवाड़ी समुद्रतल से ८५०० फीट ऊँचाई पर है। मन-मोहक प्राकृतिक सौन्दर्य देखते ही बनता है।

पौराणिक कथा के अनुसार श्रीराम लक्ष्मण सीता के बनवास के समय पार्वती के मन में राम को परखने की इच्छा जागी और उन्होंने मनमानी की। वे सीता का रूप धारण कर राम के पास आईं। राम तुरंत पहचान गये और उनसे बोले- माता आप साथ में शिवजी को क्यों नहीं लाईं? इस घटना से शिवजी बहुत दुःखी हुए और प्रायश्चित्त करने चन्दनवाड़ी में आये।

दूसरी कथा के अनुसार अमरकथा सुनाने के लिये जब शिवजी पवित्र गुफा में जा रहे थे तो अपने केशो को (जटा को) यहीं पर चन्द्रमा से मुक्त किया। इस कारण इसका नाम 'चन्दनवाड़ी' पड़ा। हम वहीं घोड़े पर बैठ गये। चढ़ाई पर उठते समय हमें सामने की ओर झुकने के लिये कहा गया और उतराई के समय पीछे झुककर पैरो को सामने खींचना है। हम चारो घोड़े पर अच्छी तरह से बैठ गये और ठाकुर माँ की जयध्वनि से हमने दुर्गम यात्रा की शुरुआत की।

अमरनाथ की माहात्म्य-कथा बड़ी रोचक है। युगों पहले नारद जी ने पार्वती जी से पूछा - माँ, शिव के गले में इतने मुण्डमाल क्यों हैं ? आप शिवजी से पूछिये ! पार्वती जी के बार-बार पूछने पर शिवजी ने बताया कि जितनी बार आप का जन्म हुआ है उतने मुंडमाल मैंने अपने गले में धारण किया है। इस पर पार्वती बोलीं - मेरा शरीर नाशवान है परन्तु आप अमर हैं। इसका क्या कारण है? शिव मुस्कुराकर बोले, वह तो अमरकथा के कारण है। जब पार्वती ने अमरकथा सुनने की जिद पकड़ ली तो सुनाने के

लिये बाध्य होना पड़ा। परन्तु समस्या यह थी कि कोई अन्य जीव उस कथा को न सुने। अतः एकान्त स्थान खोजते-खोजते उन्होंने पार्वती सहित इस गुफा में प्रवेश किया। इसके पहले पहलगांव में उन्होंने नंदी बैल को त्याग दिया। इसलिये इसका नाम बैल-गाँव था। 'चन्दनवाड़ी' में जटा खोलकर चन्द्रमा को मुक्त किया। शेषनाग पहुँच कर सर्पों से विमुक्त हुए। महागुनुस पर्वत पर अपने प्रिय पुत्र गणेश को छोड़ दिया। 'पंचतरणी' नामक स्थान में पंच तत्वों (पृथ्वी, जल, आकाश, अग्नि, वायु) का परित्याग किया। यहीं उन्होंने तांडव नृत्य किया था जो कि सृष्टि के त्याग का प्रतीक माना जाता है। उनकी ५ जटाएँ खुल गयी थीं। उनसे ५ नदियों का उत्स हुआ। इसलिये भी इसे पंचतरणी कहते हैं। सब कुछ छोड़कर मृगछाला बिछाकर शिव पार्वती सहित अमरत्व का रहस्य सुनाने ध्यानमग्न होकर बैठ गये। उसके पहले कालाग्नि नामक रुद्र को प्रकट किया और सब जीवों, पेड़ पौधों को भस्म करने के लिये कहा। फिर अमरकथा सुनानी शुरू की। एक तोते का अंडा मृगछाल के नीचे था वह फूट गया और तोते का बच्चा निकला। पार्वती जी हर वाक्य में हुंकारा भरती थीं। धीरे-धीरे पार्वती जी सो गईं। उनके स्थान पर तोता हुंकारा देने लगा। जब अमर कथा समाप्त हुई तब पार्वती जी की भी आँखें खुलीं। शिवजी ने पूछा क्या उन्होंने अमर कथा सुनी ? पार्वती जी ने कहा नहीं, वे तो सो गयी थीं। तब शिवजी को लगा हुंकारा कौन भर रहा था! शिवजी ने इधर उधर देखा तो एक तोता दिखाई दिया। भगवान शंकर उनके पीछे-पीछे दौड़े। तोते को तीनों लोको में कहीं जगह नहीं मिली। श्री व्यासदेव जी की पत्नी घर के द्वार पर बैठी जम्हाई ले रही थी। तोता उनके पेट में घुस गया। शंकर जी ढूँढ़ते-ढूँढ़ते वहाँ आये। अब वे स्त्रीहत्या तो नहीं कर सकते थे। इसलिये लौट गये। वह तोता १२ वर्ष तक ऋषि पत्नी के पेट में रहा। तीनों देवता और व्यास जी पक्षी की स्तुति करने लगे। पक्षी तो अमर कथा सुनकर चार वेदों और अठारह पुराणों का ज्ञानी हो गया था। वह कहने लगा जब तक जग निर्मोही नहीं होगा तब तक पेट से बाहर नहीं आऊँगा। विष्णु ने अपनी माया से जग को निर्मोह बना दिया। तब जाकर तोता बालक रूप धारण कर माँ के पेट से बाहर आ गया और उसका नाम 'शुकदेव' हुआ। श्री शुकदेव ने जन्म के साथ ही सबको प्रणाम किया और जंगल की ओर चल दिया। विष्णु ने अपनी माया हटा दी। जगत पुनः मोहयुक्त हो गया। वेदव्यास पुत्र के लिये व्याकुल होकर दौड़े और उन्हें घर आने के लिये कहा। शुकदेव जी बोले, जब तक गुरु प्राप्त नहीं कर लूँगा, घर वापस नहीं आऊँगा। गुरु धारण करके घर आकर आपकी सेवा करूँगा। इसके बाद वे राजा जनक जी के पास गये और उन्हें गुरु बनाया। इसके बाद शुकदेव नैमिषारण्य गये और ऋषि मुनियों को कथा सुनाने लगे। कथा आरम्भ होते ही कैलाश-पर्वत क्षीरसागर, ब्रह्मलोक हिलने लगे। सब देवता दौड़े-दौड़े शंकर भगवान के पास गये। शंकर भगवान को स्मरण हुआ कि यदि यह कथा सुनने वाले अमर हो गये तो पृथ्वी का संचालन बंद हो जायेगा। इसलिये भगवान ने शाप दिया जो इस कथा को सुनेगा अमर नहीं होगा पर शिवलोक में जायेगा।

यात्रा मार्ग - I	कि० मी०
जम्मू से उधमपुर	६६
जम्मू से कुंद	१०३
जम्मू से पटनीटॉप	११०
जम्मू से बनीहाल	१८६
जम्मू से जवाहर टनेल	२०५
जम्मू से पहलगाँव	२८५
पहलगाँव से चंदनवाड़ी	१६
चन्दनवाड़ी से पिस्सूटाप	३
चन्दनवाड़ी से शेषनाग	१३
चन्दनवाड़ी से पंचतरणी	२५
चन्दनवाड़ी से गुफा	३२
यात्रा मार्ग- II गुफा से बालताल	
बालताल से सोनमार्ग -	५
बालताल से गुफा -	१४

२० जुलाई को अब हम चन्दवाड़ी से घोड़े पर पिस्सूटॉप की ओर आगे बढ़ रहे थे। यह चढ़ाई बहुत कठिन है। दूर से लोगों की कतारें दिख रही थीं। पहाड़

बहुत ऊँचा था। साथ में नदी बहती जा रही थी। पाईन के वृक्ष और पहाड़ों पर सुन्दर पीले रंग के छोटे-छोटे फूल-खिले थे। रास्ता पथरीला है। घोड़े कैसी कुशलता से देख-देखकर चढ़ रहे थें। कहते है पिस्सू टाप पर देवता और दानवों का घमासान युद्ध हुआ था। कौन अमरनाथ पहले पहुँचे। शिव के वरदान से देवताओं ने दानवों का पीस दिया था। इसलिये पिस्सू घाटी कहते हैं। इसके बाद हमें थोड़ी देर के लिये घोड़े से उतार दिया गया। कूटा घाटी। यहाँ रास्ता सँकरा है। करीब ३ कि० मी० पैदल जाना था। बापरे! क्या कठिन चढ़ाई थी ! मेरी और सुचरिता की थोड़ी दूर चलने पर ही साँसें फूली जा रही थीं। विश्राम करते, फिर चलते। करीब ११ घंटे लगे हमें कूटा घाटी पार करने में। वहाँ हमें एक सुन्दर झरना मिला। लोगों के चेहरे पर अद्भुत तेज था, अद्भुत लगन थी। मैंने देखा, ६५ साल की एक बुढ़ी माँ को एक २० साल का लड़का सहारा देकर चढ़ने में मदद कर रहा था। बूढ़ी माँ के पैर मे जूते नहीं थे। 'जय भोले; बम बम भोले' की रट लगकार लोग एक दूसरे का उत्साह बढ़ा रहे थे।

हम जोजवाल पहुँचे। वहाँ हमारे घोड़े ठहरे हुए थे। फिर हम घोड़े पर चढ़े। रास्ते में जगह-जगह लंगर लगे हुए थे। खाने पीने की कोई कमी नहीं थी। सब शिवभक्तों की सेवा में लगे हुए थे। अब नागरकोटि आ गया। यहाँ पर उतरकर हमने भी विश्राम लिया। घोड़ों को भी विश्राम दिया। प्रकृति के रंगों को हम देखते रहे। बर्फ से ढके पहाड़ जैसे चांदी की तरह चमक रहे थे। ऐसी जगहों में मन स्वतः ही ईश्वर की धुन में लगा रहता है। प्रकृति के सामने मानव कितना तुच्छ है! पर फिर भी हमारा अहंकार नहीं जाता। अव हम शेषनाग पहुँच गये।

शेषनाग का वर्णन करना बहुत ही कठिन है। मैंने स्वर्ग तो नहीं देखा पर मुझे लगता है यह स्वर्ग से भी सुन्दर है। तीन बड़े-बड़े पहाड़ पास-पास खड़े हैं। वर्फ से ढके। उन्हें ब्रह्मा, विष्णु, महेश भी कहा जाता है। और जो झील है उसका पानी हल्के हरे रंग का पारदर्शक हे। पहाड़ों का प्रतिविम्ब उस पर पड़ रहा है। किनारा इतना सुन्दर है कि बस देखते ही रहो। मुझे उस जगह से जाने का मन नहीं हो रहा था, पर आगे तो बढ़ना ही था। इतने में शेषनाग का लंगर आ गया।

हम उतरकर पहले अम्बाले वाले के लंगर पर गये। कितनी लगन से लोगों की सेवा कर रहे थे! दो महीनों तक अपना व्यवसाय बंद करके सारी सामग्रियों को घोड़े की पीठ पर लादकर लाना, वहीं खाना बनाना और खुशी मन से सेवा करना बहुत बड़ा तप है। मैंने उनसे बातें कीं। मैंने कुछ पैसे दिये परन्तु उन्होंने नहीं लिये। फिर उनके गुरुदेव की थाली में डाले जिनसे दूसरे यात्रियों की सेवा हो सके। बहुत धन्यवाद दिया और दूसरे लंगर में जाते ही हमारी ट्रेन वाली सहेलियाँ मिलीं। हम एक दूसरे के गले लगे। यह शिव सेना का लंगर था। खूब उत्साह से काम हो रहा था।

अब हमें आगे जाना था। लंगरों में सफाई आदि का ध्यान बहुत ही कम था। शौच आदि की व्यवस्था बहुत ही खराब थी। लोग एक दूसरे के लिये सोचते कहाँ हैं! फिर माइक में इतने जोर से गाना बज रहा था कि प्रकृति की शांति भंग हो रही थी। इस पर ध्यान देना बहुत ही जरूरी है।

अब हम चढ़ते-चढ़ते महागुनुस टॉप पर पहुँचे। यहाँ आकसीजन की कमी है। यह सबसे ऊँची जगह है। १४७०० फीट की ऊँचाई है। हममें से किसी को भी कष्ट नहीं हुआ। वहाँ थोड़े से ही तम्बू लगे थे। कई सैनिक बैठकर लोगों की रक्षा कर रहे थे। वे भी जयभोले की रट लगाकर लोगों का उत्साह वर्धन कर रहे थे। अब हम आगे बढ़कर पोसपतरी पहुँचे। यहाँ दिल्ली वालों का लंगर लगा हुआ था। खाने की तो जैसे भरमार थी। ६-७ किस्म की मिठाइयाँ, राजमा, चावल, दोसा, थाली पीठ, फ्रूट कस्टर्ड क्या नहीं था! पर पहाड़ों पर चढ़ने के समय बहुत ही कम खाना चाहिये। एक बार तबीयत बिगड़ी तो सारा ध्यान शरीर पर केन्द्रित हो जाता है। हमने थोड़ा खाया और "शिवमंडल" लंगर को धन्यवाद दिया। अब हम घोड़े पर चढ़कर आगे बढ़े।

चलते-चलते हम प्रकृति के मनमोहक रूप का आनंद ले रहे थे। प्रकृति का सौन्दर्य मानो यहाँ आकर थम गया है।

प्रकृति और मनुष्य का गहरा सम्बंध है। मनुष्य जितना प्रकृति के करीब रहेगा उतना जीवन सहज होगा, जितनी दूर जायेगा उतना ही क्लिष्ट होगा। यहाँ के मौसम का कुछ ठिकाना नहीं है। पल में बारिश शुरू हो जाती है। हम पंचतरणी में पहुँच गये। घोड़े बीच-बीच में रुककर पानी पीते जा रहे थे। पंचतरणी में हजारों तम्बू लगे थे। वहाँ हमें रात भर रुकना था। यहाँ पर ठंड थी। बड़े-बड़े पहाड़ चारों तरफ घेर कर खड़े थे। वे सब मानो बर्फ का मुकुट पहनकर शिव भक्तों का स्वागत कर रहे थे। ५ नदियाँ एक के बाद एक थीं। हम घोड़े से उतरे। फिर हमारी सुरक्षा जाँच हुई हम पैदल चलकर एक लंगर में पहुँचे। गरम-गरम चाय बन रही थी। हम काफी थक गये थे। आठ घंटे घोड़े के ऊपर थे। हमें तम्बू लेना था। कई तम्बुओं में खाट विछे हुए थे और कई तम्बुओं में जमीन पर सोना पड़ रहा था। यहाँ तम्बुओं की कीमत बहुत अधिक है। ३५०/- एक व्यक्ति का। हमने एक तम्बू लिया उसमें ४ लोग पहले से ही थे। ठंड भी इतनी अधिक लग रही थी कि सबकी तबीयत खराब हो रही थी। उल्टी, चक्कर आ रहा था। हमने गोलियाँ लीं और चुपचाप लेट गये। रात को किसी ने भी खाना नहीं खाया। देर रात को माईक पर खाने की लम्बी लिस्ट के बारे में घोषणा हो रही थी।

सबेरे हम जल्दी उठ गये। पूरी जगह कोई बिजली नहीं थी। चारों ओर अंधेरा था। शौच वगैरह की जगह बहुत दूर थी और गंदगी फैली हुई थी। मुझे इलाहाबाद में कुम्भमेले का ध्यान आ गया। कितनी सुन्दर व्यवस्था थी वहाँ पर। यहाँ कोई भी व्यवस्था नहीं है। लोग खुले मैदान में ही शौच कर रहे थे।

करीब ६ बजे हम निकले। हमारे घोड़े वाले भी आ गये। ६ बजे यात्रियों को छोड़ा गया। अब हमें भैरव घाटी पार करना था। कुल ६ कि० मी० जाना था। मैंने "ॐ नमः शिवाय" का जाप शुरू किया। भैरवघाटी की चढ़ाई बहुत कठिन है। रास्ता पथरीला है, सँकरा है और लोग हिम्मत से पैदल चढ़ते जा रहे हैं। कई लोग खाली पांव जा रहे हैं। छोटे-छोटे बच्चे भी अपने पिता माता के कंधों पर चढ़कर जा रहे हैं। यहाँ ग्लेशियर काफी है। ग्लेशियर बर्फ का पुल है जो सख्त होता है।

स्वामी विवेकानन्द और भागिनी निवेदिता ३० जुलाई को अमरनाथ की यात्रा पर गये थे। उस दिन वे चन्दनवाड़ी में थे। पिस्सू घाटी पर स्वामीजी ने निवेदिता को नंगेपाँव चलने के लिये आदेश दिया था। १ अगस्त को वे पंचतरणी में थे। स्वामीजी ने एक-एक करके पांचों नदियों में स्नान किया था। २ अगस्त की रात को दो बजे के थोड़ी देर बाद स्वामी जी भैरोघाटी पर चढ़े और करीब सूर्योदय के समय गुफा में पहुँचे। स्वामीजी ने अमरगंगा नदी में स्नान किया था और सिर्फ कौपीन पहनकर भस्मावृत होकर महादेव का दर्शन किया था और गुफा में उन्होंने साष्टांग प्रणाम किया था। उनकी आँखो के सामने 'शिवलोक' उद्घाटित हो गया था और उन्हें इच्छामृत्यु का वरदान मिला। इस दर्शन के बाद उन्हें इतनी थकान आ गयी थी कि उनकी धड़कनें रूकने वाली थीं पर बाद में स्वामीजी का हृदय हमेशा के लिये बढ़ गया था। राखी पूर्णिमा में भी स्वामीजी वहीं थे। सभी यात्रियों ने स्वामीजी के हाथों में राखी बाँधी थी।

यह सोचने पर भी आश्चर्य होता है। इतने बड़े महान पुरुष की इतनी कठोर तपस्या ! इतनी कठिनाई सहन करना ! भैरवघाटी की चढ़ाई जैसे समाप्त होने का नाम नहीं ले रही थी। पास में विशाल बर्फ से ढके पर्वत और नीचे नदी कलकल करती हुई बहती जा रही थी। पेड़-पौधों की ऊँचाई बहुत कम थी। अरे! अब दूर से गुफा दिखाई दे रही थी। हमने ग्लेशियर पार किया। पास में अमरगंगा नदी बहती जा रही थी। बहुत घोड़े लोग स्नान कर रहे थे। हम घोड़े से उतरे। अब हमें पैदल जाना था। हम चलते गये। गुफा के निचले सिरे में पहुँचे। सिर उठाकर देखा तोऔर भी चढ़ाई है। करीब ५०० फीट ऊँची। शरीर विश्राम चाहता था। मेरे पति बोले-हम दो बहनें डोली ले लें। पर मैंने जब देखा कि इतने लोग पैदल चढ़ रहे हैं बच्चे बूढ़े सब लोग तो हमें क्यों नहीं बनेगा। नीचे से प्रसाद खरीदा और शिव का नाम लेकर चढ़ते गये। कई बार लगा नहीं पार लगेगा, पर मन में निश्चय किया नहीं, चढ़ना ही है। काफी देर के

बाद गुफा तक पहुँचे।

शास्त्र पुराण में रुद्र का स्थान ईशान कोने में दिखाया गया है। लिंग भी ईशान कोने में ही बनता है।, पहाड़ में से चारों तरफ पानी रिस रहा है, फिर भी बर्फ का शिवलिंग एक ही कोने में बनता है।

कैसे अमरनाथ गुफा की खोज हुई इसकी कथा इस प्रकार है। सैयद बूटा मलिक एक मेष-पालक था। भेंड़ चराते उसे एक साधु के दर्शन हुए। साधु ने उसे मुट्ठी पर कोयला दिया। घर आकर उसने देखा कोयला सोने में परिवर्तित हो चुका है वापस लौटने पर उसे साधु के बदले यह गुफा मिलती हैं और उसने यह शिवलिंग देखा। तब जाकर उसने काश्मीर के राजा को बताया। पहले राजा ने पंडितों को भेजा। फिर स्वयं आकर दर्शन किये। आज भी अमरनाथ में जो चढ़ावा होता है वह तीन भागों में बँटता है। पहला भाग सैयद बूटा मलिक, दूसरा भाग मार्तंड के पंडित और तीसरा भाग सरकार को जाता है।

यहाँ का छड़ी-उत्सव बहुत धूमधाम से होता है। श्रीनगर से दशनामी अखाड़े में बाबा भोलेनाथ की छड़ी और त्रिशूल है। राखी पूर्णिमा के दिन साधु संत इक्ट्ठे होकर छड़ी का पूजन करते हैं। रास्ते में भजनकीर्तन करते हुए जाते हैं और रक्षाबंधन के दिन दर्शन बंद होने की घोषणा करते हैं।

अमरनाथ यात्रा के कई नियम हैं। असली यात्रा श्रीनगर में गणेशपूजा के बाद दान धर्म के बाद पैदल चलकर फिर पंचतरणी में ५ नदियों में स्नान करना तत्पश्चात अमरगंगा में स्नान के पश्चात शिवलिंग का दर्शन किया तो ही यात्रा का फल मिलता है। आज के युग में समस्त स्थितियों को देखते हुए यह सम्भव नहीं है। इधर शरीर की कमजोरी, आतंकवादियों का डर, हिमपात से प्राण जाने की सम्भावना सब सोच विचार कर अपने शरीर के अनुसार यात्रा करनी चाहिये।

गुफा के पास पहुँचकर देखा २००० लोग खड़े थे। अचानक दरवाजे पर खड़े सिपाही ने कहा महिलाओं की अलग कतार लगेगी। बस हम लो बिल्कुल आगे पहुँच गये। सामने ही पवित्र गुफा है।

हमने जैसे ही गुफा में प्रवेश किया हमें एक अमोघ शांति प्राप्ति हुई। हम अपने पंचकोष के आवरण को भूल गये और पवित्र आनंद में खो गये। ४ सीढ़ी चढ़े तो पंडित जी ने तिलक लगाया। दूसरे पंडितजी को हमने चढ़ावा दिया। उन्होंने हमें प्रसाद दिये। फिर वहीं पवित्र स्थान का दर्शन किया। करीब ६" की बरफ की वेदी बनी हुई थी। दाहिनी तरफ ३ फीट का शिवलिंग बना था। लगता था आँखें बस ज्योर्तिमय शिव लिंग का दर्शन करती रहें। पर सिपाही हमें "जल्दी करो, जल्दी करो" कहकर भगा रहे थे। बाँयीं तरफ पार्वती जी के लिंग को देखा और दायीं तरफ गणेश जी के लिंग को देखा। हृदय परिपूर्ण हो गया। और क्या करें कहाँ जायँ यह समझ में नहीं आ रहा था। वावा अमरनाथ की कृपा से हम गुफा में १ घंटा रहे। ३-४ बार दौड़ दौड़ कर दर्शन किया। सिपाही बार-बार रोक रहा था। मैंने उससे कहाँ, मेरी आँखों ने यथेष्ट दर्शन नहीं किये। उसने कहा - 'बस बहन, अब दर्शन करके हृदय में बसा लीजिये।' हमें गरम गरम हलवा प्रसाद दिया गया। वहीं जमीन पर बैठकर जाप किया। ठाकुर की तस्वीर निकालकर उन्हें भी अमरनाथ का दर्शन कराया। मुझे शिवस्तोत्र पढ़ने का मन कर रहा था। इतने में एक भक्त ने मुझे स्त्रोत की पुस्तिका दी। मैंने श्रद्धा से पढ़ा। कुछ लोग आरती कर रहे थे। हमने भी की। कुछ तो शिवधुन के साथ नाच रहे थे। मैं भी नाची। इतनी देर के बाद पतिदेव और बहनोई गुफा के अंदर आये। मैंने अमरगंगा का पानी लिया और पूर्ण शांति प्राप्त करके गुफा से निकली।

जैसे ही नीचे पहुँची सब लोगों ने हमारा स्वागत किया। मुझे लगा जैसे पुनर्जन्म मिला। हमने बैठकर नाश्ता किया। जब हम मंदिर के अंदर थे तो जोरों से वर्षा हुई थी। इस कारण रास्ता फिसलनभरा हो गया था। हमने अमरगंगा का दर्शन किया और घोड़े पर बैठे। जाते समय हम १२ घंटे घोड़े पर थे। हमारा सईस बहुत ही होशियार और ईमानदार था। उतराई और भी कठिन है। रास्ते में ग्लेशियर पार किया और भैरवघाटी से उतरे और पंचतरणी में आ गये। रास्ते में कितने ही लोग मिले। कई लोग नदी में स्नान कर

रहे थे। कई विश्राम कर रहे थे।

हम फिर आगे बढ़े। पोसपलरी में तो भोजनों की बहार थी। हमने थोड़ा ही भोजन किया। मौसम खराब हो रहा था। बारिश शुरू हो रही थी। यात्रियों को सूचना दी जा रही थी। हम आगे बढ़कर 'शेषनाग' पर पहुँचे। रास्ते में ठंडी हवा हो या न हो मुँह कान सब ढाककर रखना चाहिये। हमें मालूम नहीं था तो सब फफोले पड़ गये थे। बीच रास्ते में हमारी सहेली धनलक्ष्मी दिखाई पड़ी। हमारी खुशी का ठिकाना न रहा। अब पिस्सू घाटी आ रहा था। वहां के लंगर में साफ सफाई बिल्कुल भी नहीं थी। बदबू आ रही थी। हम मानव यदि सफाई का ध्यान न रखें तो स्वास्थ्य बिगड़ेगा और दूसरी ओर प्रकृति का संतुलन भी बिगड़ेगा। 'कूटा घाटी' में हम उतरकर पैदल चले। उतराई में पैदल चलना आसान है। हम 'जोजाबल' पहुँचे। घोड़े हमारी प्रतीक्षा कर रहे थे। कई यात्री अब 'जोजाबल' से आगे यात्रा को जा रहे थे। हम उतरते गये। यहां पर उतराई और कठिन होती जा रही थी। एक बार मेरे पति घोड़े से ३" ऊपर उठ गये। वे हवा में लटक रहे थे। गिरने ही वाले थे कि सईस ने तुरंत उन्हें पकड़कर घोड़े पर बैठाय। ठाकुरमाँ की कृपा से वे बाल बाल बच गये। थोड़ी ही दूर में घाटियों में एक घोड़ा मरा हुआ पड़ा था। एक ३० साल की महिला को डोली पर ले जाया जा रहा था। उसे फ्रैक्चर हो गया था। एक १५० किलो वाले मोटे आदमी को घोड़े पर बैठा कर ४ आदमी उसके हाथ पैर पकड़कर उसे ले जा रहे हैं। ईश्वर की शरणागति ही एक मात्र उपाय है। कब किस वक्त क्या होगा यह कोई कह नहीं सकता। आकाश में सुरक्षा कर्मी हेलीकाप्टर से सुरक्षा सम्बधी जाँच कर रहे थे। चंदनवाड़ी के रास्ते में देखा कि एक साधु बाबा गुफा के अन्दर आराम से बैठे हैं। न उन्हें ज्यादा कपड़ों की जरूरत न ज्यादा खाते हैं। इधर बारिश हो रही है। ठंड भी जोरों की पड़ रही है।

आखिर हम चंदनवाड़ी पहुँच गये। लगा, जैसे सैनिक कई दिनों के युद्ध के बाद विजयी होकर घर को लौटा है। हमारी तस्वीर ली गयी। कितने लोग यात्रा में जा रहे हैं और लौट रहे हैं उनका बराबर हिसाब रखा जा रहा था। हम घोड़े से उतरे। माँ ठाकुर को अश्रु भरे गदगद कंठों से धन्यवाद दिया। मन में विचार आया अपने माँ ठाकुर कितने सहज ढंग से हम भक्तों के पास आते हैं फिर भी जो सहज सरल रूप से हमें मिलता है उसका आदर करना नहीं जानते।

चन्दनवाड़ी में हमने अपने घोड़ों को, सईसो को धन्यवाद दिया। उनकी मजूरी दी और मारुति वैन से जल्दी ही पहलगांव लौट गये। उसी होटल में हमें कमरा फिर मिल गया। जाते समय हमने सारा सामान होटलवालों के सुपुर्द किया था। काश्मीरी सच्चे और ईमानदार होते हैं। हम थककर चूर-चूर हो चुके थे। हमने होटल में विश्राम किया। गरम पानी से स्नान किया। हल्का भोजन करके निद्रादेवी की गोद में सो गये।

अमरनाथ यात्रा से हमने क्या पाया ! हमें अपने आप पर विश्वास बढ़ा और ईश्वर के ऊपर श्रद्धा और विश्वास भी दुगुने हो गये। तप से आदमी निखरता है। मन में शांति आई और विचारों की धारा में परिवर्तन हो गया। मुझे एक अलौकिक तृप्ति मिली, अपूर्व धन्यता मिली और जीवन के अमृतत्व का बोध हुआ। अगर ईश्वर की इच्छा हुई तो दुबारा फिर से अमरनाथ यात्रा को जाऊँगी।

जय बाबा अमरनाथ ! जय ठाकुर! जय माँ! जय स्वामी जी !

अमरनाथ दर्शन का प्रभाव

अमरनाथ दर्शन के बाद स्वामीजी ने कहा, "मुझे बड़ा ही आनन्द मिला! लगा कि हिमलिंग साक्षात् शिव ही हैं :.... वहाँ केवल निरविच्छिन्न पूजा का ही भाव था, अन्य किसी भी तीर्थ स्थान में मुझे इतना आनन्द नहीं आया।". .. वे सर्वदा यह भी कहा करते थे कि अमरनाथ ने वहाँ उन्हें इच्छामृत्यु अर्थात् अपनी स्वीकृति के बिना न मरने का वर दिया था। और उन्होंने मुझसे कहा, "तुम अभी नहीं समझोगी। परन्तु तुमने तीर्थयात्रा की है और वह क्रमशः फलित होगी। कारण होने पर कार्य अवश्यम्भावी है। बाद में तुम और अच्छी तरह समझोगी। इसका प्रभाव अवश्य होगा।"

-भगिनी निवेदिता : स्वामी विवेकानन्द के साथ भ्रमण : पृ० १०७-८

श्री कृष्ण की प्रिय रास-लीला

रास शब्द का अर्थ है रस का उत्सव। भगवान कृष्ण का महारास जीवात्मा और परमात्मा के मिलन का महापर्व है। इसे शरीरों के मिलन का उत्सव कहना सर्वथा गलत है। यह ऐतिहासिक सत्य है कि जब भाद्रपद की अष्टमी तिथि में भगवान कृष्ण का गोकुल में अवतरण हुआ उस समय वहां कंस का कर्कश शासन था। उसके राज्य में सर्वत्र अशांति एवं अराजकता थी। कंस के अत्याचारों से पशु-पक्षी तक आहत थे। उसी समय गोकुल में कंस की बहन देवकी एवं वसुदेव के घर (कारागार में) श्री कृष्ण का अवतार हुआ।

प्रभु श्री कृष्ण ने शैशवावस्था से ही सार्वभौम शांति एवं सुख के लिए अनेक आश्चर्यजनक कृत्य किये, जिससे लोगों में यह विश्वास हो गया कि इस धरती की रक्षा के लिए एक भगवान ने ही श्री कृष्ण के रूप में जन्म लिया है। शैशवावस्था में ही श्री कृष्ण ने पूतना-वध, शंकर-भजन, तृणावर्त - उद्धार, उखल प्रसंग, चमलार्जुन उद्धार वत्सासुर-बकासुर उद्धार एवं कालिया नाग से लोगों की रक्षा की।

भगवान श्री कृष्ण ने रास लीला भी अपने भक्तों के कल्याण के लिए ही की थी। इस महारास का एक मात्र उद्देश्य 'काम विजय' था। जो श्रद्धा एवं भक्ति के साथ श्री कृष्ण की रास लीला का श्रवण करता है उसकी वासनाएं क्षीण हो जाती हैं तथा उसका हृदय अखंड आनंद से परिपूर्ण हो जाता है। श्री कृष्ण की रास लीला को समझने के लिए गूढ़ता की जरूरत है। चूंकि पुरुषों की अपेक्षा नारियां अधिक श्रद्धालु होती हैं और पुरूषों की तुलना में नारियां न केवल अधिक संख्या में उपस्थित होती है बल्कि उनमें आस्था और विश्वास भी अपेक्षाकृत अधिक होता है, अतः रासलीला में भी अधिकतर गोपियों का सम्मिलित होना सत्य को निर्देशित करता है। श्रद्धालु गोपियां भगवान कृष्ण को इष्ट मानकर पूजना चाहती थीं और महारास भी एक मांगलिक अवसर था अपनी भक्ति, श्रद्धा और समर्पण का। वे भगवान श्री कृष्ण को संबोधित करती हुई कहती हैं, "हे प्रभु' तुम्हारी रासलीला अमृतमयी कथा है। विरह पीड़ित मानवों के लिए तो यह जीवनदायी है। इसके श्रवण से सारे पाप नष्ट होकर कल्याण ही कल्याण होता है। श्री कृष्ण की रासलीला का उद्देश्य था भक्तों के अहंकार, 'गृहासक्ति, काम क्रोध आदि दोषों का दमन एवं उनमें शाश्वत प्रेम का समावेश करना। श्री कृष्ण ने रास लीला के माध्यम से गोपियों को समझाया कि कुलीन नारियों को हमेशा दुराचारी पुरुषों से सदा दूर रहना चाहिए। यह कुकर्म तो अपयश का घर है ही, साथ ही यह पथभ्रष्टक भी है।

यद्यपि कुछ लोगों में यह भ्रांति है कि भगवान श्री कृष्ण ने रास लीला अपनी युवावस्था में की थी और यह दैहिक मिलन था। यह भ्रांति न सिर्फ पाप पूर्ण है, अपितु इसका प्रमाण भी नहीं है। रासलीला संस्कार भी नहीं हुआ था। अतः उन लोगों की यदि भगवान श्री कृष्ण की रास लीला को लेकर मन में कुछ अवांछित भ्रांतियां हैं तो उन्हें निश्चिय ही निकाल कर परमपिता परमेश्वर कीउस महारासलीला से लाभान्वित होना चाहिए।

इस बात में तनिक भी संदेह नहीं कि रासलीला भी श्री कृष्ण की आलौकिक बाल-लीलाओं की ही तरह एक थी। इस बात की पुष्टि हमारे अनेक ग्रंथों से मिलती है। भगवान श्री कृष्ण की रासलीला एक उच्च कोटि का अध्यात्मिक मिलन था। जो लोग श्रद्धा एवं विश्वास के साथ महारास लीला का सतत् श्रवण एवं कथन करते हैं उनके समस्त मानसिक क्लेष एवं दुःख स्वतः ही मिट जाते हैं। वहाँ उदासी, खिन्नता अथवा अवसाद का लेशमात्र नहीं रह सकता। ठीक वैसे ही जैसे सूर्योदय होने पर अंधकार स्वतः नष्ट हो जाता है। उसी प्रकार रासलीला रूपी भगवत् प्रेम की अनुभूति होने पर सर्वत्र आनंद ही आनंद का समावेश होता है। अतः रास लीला भी श्रद्धा एवं भक्ति का ही एक अटूट अंश है।

(स्वास्थ्य-चर्चा)

तनाव का कारण एवं निवारण

डॉ. ए. के. झा

भारतीयों की जीवन शैलीमें कभी अदृश्य रहने वाला, मानसिक तनाव फिलवक्त एक अहम समस्या हो गया है। मानसिक तनाव आजकल भारत वर्ष में सभी सामाजिक एवं आर्थिक तवके के लोगों में देखा जाता है और गंभीर एवं जटिल स्वास्थ्य खतरा बन गया है। यह न सिर्फ उच्च पदों पर कार्यरत पदाधिकारियों के बीच देखा जाता है बल्कि मजदूर वर्ग, कामकाजी महिलाओं, व्यापारियों, बूढ़े से लेकर बच्चों तक में भी आम हो गया है।

तनाव से होने वाले रोग :- तनाव से उच्च रक्त चाप, धड़कन अनियमित होना, इसकीमिक हृदय रोग जैसे कि - एंजाइना या हृदय आघात (हर्ट अटैक) जैसी समस्याएं वढ़ती हैं। फेफड़े के रोगों में यह एलरजी एवं दमा (आजमा) के होने में सहायक होता है। एवं हाइपरमेंटीलेशन होता है। तनावग्रस्त लोगों में पेट का रोग जैसे-एसीडीटी, हर्ट बर्न, पेप्टिक अल्सर, गैस्ट्रिक अल्सर, गैस्ट्राइटिस इरीटेबुल बॉवेल, सिन्ड्रोम या आंत एवं लीभर का कैंसर ज्यादा देख जाता है। ऐसे व्यक्ति को कब्जियत की शिकायत भी ज्यादा होती है। इसके अलावा असमय बाल पकना एवं झड़ना, जोड़ों का दर्द, अकड़न, कमर दर्द, चिड़चिड़ापन एवं अत्यंत तनाव में रहने पर मानसिक क्षमतामें भी ह्रास होता है। बौद्धिक स्तर में भी कमी आ जाती है। तनाव आपके मनोशारीरिक संतुलन को अस्त-व्यस्त कर देता है। यह शरीर, मन एवं भावनाओं पर असर छोड़ता है। तनाव इस कदर पूरी आवादी को अपनी गिरफ्त में ले रहा है कि अच्छी-अच्छी संस्था अपने मातहत कार्यरत' अधिकारियों एवं कर्मचारियों के लिए समय-समय पर तनावमुक्ति (स्ट्रेसमेनेजमेंट) की कार्यशाला आयोजित करवाती हैं। योग केन्द्र एवं ध्यान केन्द्र पूरे देश में जाल की तरह फैल रहे हैं। इसके बावजूद नींद की दवाइयों की खपत में काफी वृद्धि हुई है। स्वास्थ्य समस्या वन रहा है।

क्यों होता है तनाव :- आज के तेज रफ्तार एवं स्पर्धा भरे संसार में दिनोंदिन होने वाले बदलाव एवं उस बदलाव को झेलने के प्रयास के कारण तनाव उत्पन्न होता है। आप अपनी दिनचर्या के कार्यों में तनाव महसूस करते हैं, जैसे कि सड़क जाम में घंटों फंसा रहना, भीड़ भरे ट्रेन में यात्रा करना, घर-परिवार का कलह, कार्य के दरम्यान व्यवधान आदि। आधुनिकता एवं विलासितापूर्ण जिन्दगी जीने की तमन्ना, बच्चों की शिक्षा, शहरी जीवन शैली ये सभी तनाव के कारण हैं। तनाव से गुजरनेवाला व्यक्ति यह जान भी नहीं पाता कि कितना तनाव उसकी सेहत पर क्या असर छोड़ा। सामान्यजन इसे टेंशन, प्रेशर या स्ट्रेन, भी कहते हैं।

तनाव से ग्रसित लोगों में चिड़चिड़ापन, अनिन्द्रा, चिंता रोग, मानसिक अवसाद हो जाता है।

तनाव क्यों खतरनाक होता है :- मानव शरीर में तनाव से संघर्ष करने की खुद की रक्षा प्रणाली है। तनाव में लड़ो या भागो (फाइट या फ्लाइट) प्रतिक्रिया की तहत शरीर में हारमोन रसायन का स्राव होता हैं जिससे हृदय गति, रक्तचाप (ब्लड प्रेसर) श्वांस की गति एवं रक्त शर्करा (ब्लड सुगर) में क्षणिक बढ़ोत्तरी होती है जिससे कि ज्यादा से ज्यादा शक्ति मिल सके। ये बदलाव शरीर के महत्वपूर्ण अंगों पर अधिक दबाव एवं प्रभाव छोड़ते हैं और बार-बार तनावग्रस्त होने पर इन अवयवों को हानि पहुंचाते हैं। जब शरीर की प्रतिरोधी सुरक्षा प्रणाली अस्त-व्यस्त हो जाती है तब व्यक्ति रोगग्रस्त हो जाता है।

तनाव से कैसे बचें :- अपने जीवन-शैली में बदलाव लाकर आप तनाव से बच सकते हैं। तनाव से निबटने का सबसे बढ़िया तरीका है कि तनाव से बच के रहा जाये। इलाज से बचाव बेहतर, जो कि मुश्किल जैसा है। अतः तनाव कम करना बेहतर बात है। निम्नांकित बातों पर ध्यान देने और उसे अमल में लाने पर तनाव से बचा जा सकता है।

यथार्थवादी बनिये :- प्रायः व्यक्ति तब तनाव का शिकार होता है जब वह अपनी दिनचर्या या जीवन चर्या को

योजनाबद्ध नहीं करता है। योजनाबद्ध नहीं करने से अनिश्चितता एवं असफलता का सामना करना पड़ता है जिससे तनाव बढ़ता है। आप किस लायक हैं इस यथार्थ को अहमियत देकर कोई कार्य करिये और एकदम से दृढ़ नहीं रहें।

खुदको नियंत्रित रखें :- जो परिस्थितियां आपके वश में नहीं हैं उनसे विचलित होने पर आप तनाव के शिकार हो सकते हैं। ऐसे माहौल से दूर रहें। विचलित होने से अच्छा है किसी दूसरे कार्य में खुद को लगाना। विपरीत परिस्थितियों में भी धैर्य रखने से तनाव कम होता है।

तनावमुक्त होना सीखे :- भाग-दौड़ भरे माहौल से समय-समय पर अवकाश लीजिये। जो शौकिया चीज आपको अच्छी लगे वह कीजिये। अपना मनपसंद शौक रखें, जैसे कि बागवानी, पशुपालन, पक्षीपालन, सामाजिक कामों में हिस्सा लेना, संगीत तथा वाद्य बजाना या सुनना, पर्यटन, खेलकूद आदि।

अपनी आंतरिक शाक्ति को प्रबल करें :- बहुत व्यक्ति यह अनुभव करते हैं कि आध्यात्मिक शक्ति को विकसित करने पर उनके आत्मविश्वास एवं आत्म कुशलता में बढ़ोत्तरी आयेगी तो उन्हें अवश्य ऐसा करना चाहिये। अपने धर्म-मजहब के अनुसार पूजा, इबादत करनी चाहिये। योगासन एवं ध्यान नित्य करें।

सकारात्मक रवैया अपनायें :- मानसिक रूप से सकारात्मक रवैया अपनाने वाले लोग अपनी जिन्दगी को तनावमुक्त रखते हैं। नकारात्मक सोच का प्रतिफल भी नकारात्मक होता है। जिन्दगी की मुसीबतों को हंस-खेलकर झेलिये।

हंसिये और हंसाइये :- किसी ने कहा है कि हंसी सबसे अच्छी दवा है। इस दवा को दवा की दुकान से खरीदने की भी आवश्यकता नहीं पड़ती है। इसका कोई दुष्प्रभाव भी नहीं है और न ही कोई खुराक निश्चित है। माहौल के अनुसार जितनी इच्छा हो उतना हंसें। खुद ही आप तनावमुक्त होंगे। आपके आसपास के लोग भी खुश होंगे। बेहतर जीवन के लिए खुद को बदलिए। एकदम से दृढ़ मत बनिये। अपने मन की उलझन अपने मित्र को सुनायें।

खान-पान का तौर तरीका :- स्वस्थ शरीर में स्वस्थ मन का वास होता है। अपने शरीर से चुस्त-दुरूस्त रहिये। संतुलित आहार लीजिए जिसमें फल, हरी सब्जियां, सलाद, अंकुरित अनाज आदि अवश्य हों। नित्य नियमित व्यायाम जैसे कि सुबह टहलना जारी रखिये। आदतों का गुलाम मत बनिये। धूमपान, मदिरामान से अंततः तनाव बढ़ता है। इनसे परहेज कीजिये। ये आपके स्वास्थ्य के लिए खतरनाक भी हैं। □

उच्चतम आदर्श पर दृढ़ रहो। स्थिर रहो। स्वार्थपरता और ईर्ष्या से बचो। सत्य, मनुष्यजाति और अपने देश के पक्ष पर सदा के लिए अटल रहो, और तुम संसार को हिला दोगे।

स्वामी विवेकानन्द

एक सफल आध्यात्मिक अन्वेषक के गुण

स्वामी गोकुलानन्द
सचिव, रामकृष्ण मिशन, दिल्ली

ईश्वर को प्राप्त करने के लिए एक व्यक्ति में कौन से गुण होने आवश्यक हैं? तत्त्व बोध में शंकराचार्य ने चार गुण बताए हैं। और स्वामी विवेकानंद ने सैन फ्रैन्सिसको में २६ मार्च १६०० को इन पर विस्तार से वक्तव्य दिया था।

प्रथम गुण है - विवेक । शाश्वत और क्षणभंगुर, स्थायी और अस्थायी तथा सत्य और मिथ्या में अंतर समझने की शक्ति। सत्य केवल एक ही है अपने अंतर में विद्यमान ईश्वर। अन्य सभी चीजें आती-जाती रहती हैं। आध्यात्मिक रूप से प्रबुद्ध होने के लिए हमारे मन को सत्य के प्रति अभिज्ञ होना होगा। वैराग्य - भावनाओं और कामनाओं से मुक्ति-दूसरा गुण है। यह अपने भी कर्मों के फल प्राप्त करने की इच्छा से परे होना है। न केवल इसी जन्म में वल्कि जीवन के पश्चात् भी।

वैराग्य विवेक का प्रत्यक्ष परिणाम है, क्योंकि यह जिज्ञासु को यह बताता है कि सभी भौतिक सुख अस्थायी हैं। भगवत्गीता में श्री कृष्ण ने कहा हैं, "जो सुख और सत्ता से चिपके रहते हैं और अपना विवेक खो देते हैं, उन्हें कभी मानसिक स्थिरता नहीं प्राप्त होती।"

मानव जीवन का परम उद्देश्य पूर्णत्व की प्राप्ति है, न कि सुखों का भोग। द्वितीय कार्य में लगे लोग कभी भी आध्यात्मिक उन्नति नहीं कर सकते। श्रीरामकृष्ण ने कहा है, " गिद्ध ऊँचे आकाश में उड़ान भरता है, पर उसकी दृष्टि जमीन पर पड़ी लाशों पर होती है। कोई वेदों का कितना भी बड़ा ज्ञाता क्यों न हो, जव तक वह भौतिक सुखों में डूबा है तब तक गिद्ध से वेहतर नहीं। सुख और लोभ में लिप्त व्यक्ति के लिए आध्यात्मिक प्रबुद्धता पहुँच के बाहर है।

एक सफल आध्यात्मिक अन्वेषक का तृतीय गुण है, (शंकराचार्य के अनुसार) समाधान या एकाग्रता। एकाग्रता मन को ऐसे विचारों में तल्लीन करने के लिए आवश्यक है, जो कि व्यक्ति को उसके लक्ष्य तक पहुँचाएँगी।

मुमुक्षत्वम्-मोक्ष प्राप्ति की तीव्र इच्छा अपने अपूर्णत्व की सीमाओं से बाहर निकलने की तीव्र भावना है। यह इच्छा इस प्रकार होनी चाहिए जैसे एक डूबता मानव साँस लेने के लिए करता है। जैसा कि विवेकचूड़ामणि में शंकराचार्य कहते हैं, "मानव जन्म, मोक्ष प्राप्ति की प्रबल इच्छा और एक पूर्ण आत्मा का आश्रय, जिसने आत्म-साक्षात्कार कर लिया है, - ये तीन बातें अत्यंत दुर्लभ हैं और केवल उन्हीं को प्राप्त होती हैं जिनपर असीम प्रभु-कृपा है।

(हिन्दुस्तान टाईम्स, पटना के ६.१.२००२ के अंक से साभार) अनुवादक - बिमल कांत प्रसाद, भारतीय स्टेट बैंक, हुथआ (बिहार)

गृह ही तपोवन है

वनेऽपि दोषा प्रभवन्ति रागिणां गृहेऽपि पंचेन्द्रियनिग्रहस्तपः।
अकुत्सिते कर्मणि यः प्रवर्तते निवृत्तरागस्य गृहं तपोवनम्।। (हितो,४)

जिसके मन में विषय-वासना है, वह यदि वन में चला जाय, तो भी वहाँ विविध प्रकार के दोषों की उत्पत्ति होती है; और जो शुभकर्म में लगा हुआ है, वह यदि घर में रहकर पंचेन्द्रियों का निग्रह रूपी तप करता रहे, तो ऐसे अनासक्त व्यक्ति के लिए गृह ही तपोवन के समान है।

स्मृति

मानस के मनीषी

बसंत कुमार-सरला बिरला

राम भक्त मानस प्रेमियों के लिए यह एक दुखद संवाद है कि देश के जाने-माने लोकप्रिय मानस मर्मज्ञ और गोस्वामी तुलसीदास के साहित्य के गंभीर अध्येता पूज्यवर युग-तुलसी पंडित रामकिंकर उपाध्याय हमारे बीच नहीं रहे। ९ अगस्त को शुक्रवार के दिन श्रीराम की जन्मभूमि अयोध्या में उनके परलोक गमन का समाचार सुनकर मन बोझिल हो गया।

अपनी अमृतमयी धीर-गंभीर वाणी से जनसाधारण एवं बुद्धिजीवियों को दिव्य रसपान कराने वाले महाराजश्री आधुनिक युग में मानस के अद्भुत शिल्पकार और रामकथा के अद्वितीय व्याख्याकार माने जाते थे। पं. रामकिंकर जी का जन्म १ नवंबर, १९२४ को जबलपुर (मध्य प्रदेश) में हुआ था। उनके पूर्वज मिर्जापुर के बरैनी गांव के निवासी थे। उनके पिता पं. शिवप्रसाद उपाध्याय जी रामायण के सुविज्ञ व्याख्याकार और हनुमान जी के परम भक्त थे। कहा जाता है कि हनुमान जी के प्रति अविचल भक्ति और समर्पण भाव के कारण ही उन्हें पुत्र रत्न की प्राप्ति हुई। इसलिए उन्होंने अपने पुत्र का नाम रामकिंकर अथवा राम का सेवक रखा।

रामकिंकर जी की शिक्षा-दीक्षा जबलपुर और काशी में हुई। वे बचपन से ही गंभीर और शांत प्रकृति के थे। प्रारंभ से ही माता-पिता के धार्मिक विचार एवं संस्कारों का प्रभाव उन पर पड़ा। बाल जीवन में रामकिंकर जी के साथ चमत्कारी घटना घटी। उनके कुल देवता श्री हनुमान जी ने उन्हें स्वप्न में दर्शन दिए, उनके वट-वृक्ष के नीचे [illegible] करके तिलक का आशीर्वाद देकर, कथा सुनाने का आदेश दिया। एक अन्य अवसर पर स्वप्न आने पर रामकिंकर जी ने गोस्वामी तुलसीदास के ग्रंथों के प्रचार एवं उनकी भावपूर्ण व्याख्या में ही अपना समग्र जीवन समर्पित करने का संकल्प लिया।

[illegible] हम लोगों का पू. पंडितजी से ५५ वर्षों से मधुर संबंध रहा है। गत ५५ साल से पंडितजी के प्रवचन कोलकाता में संगीत कला मंदिर के तत्वावधान में, ३६ साल से [illegible], ३० साल से दिल्ली के बिड़ला मंदिर प्रांगण में तथा २८/३० साल से पिलानी में हो रहे थे। पिलानी के 'मानस मंदिर' की ६५ फुट ऊँची मूर्ति की स्थापना हम लोगों ने ८/९ साल पहले की है। उसका उद्घाटन पू. पंडितजी ने बड़े प्रेम और उत्साह से किया। पंडितजी की हमारे ऊपर विशेष कृपा रही। उन्होंने हमें सदा स्नेह दिया। जब भी हमारे यहाँ कोई खास शुभ अवसर होता तो वे परिवार के सदस्य की तरह हमेशा कोलकाता आकर सम्मिलित होते। ३० अप्रैल, २००२ को हमारी शादी की ६०वीं वर्षगांठ थी। उनकी तबीयत बहुत खराब थी। पर हम दोनों पर स्नेह इतना था कि इस अवसर पर भी कोलकाता आए।

जीवन के अंतिम दिनों में पू. पंडितजी अयोध्या में थे और उनका स्वास्थ्य धीरे-धीरे बिगड़ता जा रहा था। १७ जुलाई को हम लोग अयोध्या गए। दो दिन पू. पंडितजी के सान्निध्य में रहकर दर्शन किए। पंडितजी अपनी व्यथा छिपाकर बड़ी हिम्मत से हम लोगों से बातचीत कर रहे थे। अयोध्या से विदा होने का समय आया-हमारी आंखों में आँसू-आवाज में कंपन। पंडितजी भी दुःखी थे। उन्हें एवं हमें यह आभास हो रहा था कि यह अंतिम मिलन है।

जैसा कि सभी जानते हैं कि पंडितजी राम चरित मानस के अप्रतिम व्याख्याता थे। अन्य कथा वाचकों की तुलना में उनके व्याख्यानों-प्रवचनों को सुनना एक सुखद आश्चर्य था। पंडितजी का समस्त जीवन राम चरित मानस का मर्म उद्घाटित करने और उसके पावन संदेश को जन-जन तक पहुंचाने के लिए समर्पित था। हमारे आग्रह और आमंत्रण पर प्रतिवर्ष संगीत कला मंदिर द्वारा आयोजित नौ दिवसीय राम कथा के विभिन्न प्रसंगों, पात्रों और चरित्रों पर आधारित उनका प्रवचन कोलकाता के हर वर्ग और वर्ण के श्रोताओं को मंत्रमुग्ध करता रहा है।

समय की गति पर किसी का कोई वश नहीं। 'कालो न यातो वयमेव याता' भर्तृहरि की इस उक्ति के अनुसार काल ही नहीं हम ही बीत जाते हैं। आज वे हमारे बीच नहीं हैं किंतु उनके व्यक्तित्व एवं कृतित्व की सुगंध की प्रतीति हमें अपने इर्द-गिर्द नित्य होती रहेगी। वे साहित्य संस्कृति की एक महान विभूति थे। भारत सरकार द्वारा 'पद्मश्री' से तथा विश्वविद्यालयों, शिक्षा संस्थानों से सम्मानित पंडितजी ने मानस हंस की भूमिका में अपनी अनमोल वाणी के मोती बांटे हैं। लोक जीवन में भारतीय संस्कृति के प्रचार-प्रसार में उनका यह सारस्वत योगदान चिरस्मरणीय रहेगा। वे सत्यम् शिवम् सुन्दरम् की सार्वभौम चेतना से जुड़े थे।

हमारे बीच उनका न होना, हम सब के लिए एक अपूरणीय क्षति है। उनकी भाषा और सुललित प्रवचन शैली को सुनना, रामकथा के मर्म को सुनना था। अंत में -

बड़े गौर से सुन रहा था ज़माना,
तुम्हीं सो गए दास्तां कहते-कहते।

देश के अग्रणी उद्योगपति बसंत कुमार बिरला और उनकी सहधर्मिणी सरला बिरला निरंतर रामकिंकर उपाध्याय के निकटसान्निध्य में रहे हैं।

AN APPEAL

The Ramakrishna Mission Institute of Culture began its modest activities in 1938 and finally settled at the present site in 1961. It has grown over the years into an internationally reputed educational and cultural centre. For the last several years, the Institute has been severely handicapped due to lack of space. In the library, the stacks cannot accommodate the increasing number of books and periodicals. The reading room of the library has become too small for an average of 1500 people who use its facilities every day. There is also a severe shortage of space in the school of languages, research department, publication department, museum and art gallery, This acute shortage of space has prevented the Institute from offering its services efficiently and from meeting the growing public demand on its facilities.

To remedy this, the Institute embarked upon an expansion project a few years ago. The first phase of this project involved purchasing a plot of land, 40' kottahs in size, adjacent to the present building, for Rs. 1.76 crores. The second phase involved diverting a public road that ran between the present building and the recently purchased land, for which the Institute spent another Rs. 0.38 crores. The total cost of the next phase of this project, which involves constructing a building and furnishing the same, is estimated at Rs. 8.40 crores.

For years the Institute has been getting the valued patronage of the intelligentsia and the devotees of the Ramakrishna Mission. We therefore appeal to all of you to stand by us and donate generously to this project.

Donations to this project are eligible for tax exemption under Section 80G of the Income Tax Act, 1961. The demand drafts and cheques drawn in favour of The Ramakrishna Mission Institute of Culture may be sent to the following address:

SWAMI PRABHANANDA

Secretary, The Ramakrishna Mission Institute of Culture

Gol Park, Kolkata - 700 029

Telephone: (91-33) 464-1303 (3 lines), 465-2531 (2 lines), 466-1235 (3 lines)

Fax : (91-33) 464-1307

E-mail : rmic@vsn1.com or, rmics1@glasc101. Vsn1.net.in

Website : www. sriramakrishna.org

डाक पंजीयन संख्या – सी.एच.पी. १४-८३

डॉ. केदारनाथ लाभ, रामकृष्ण निलयम्, जयप्रकाश नगर, छपरा (बिहार)
द्वारा प्रकाशित एवं सम्पादित तथा विवेकानन्द
ऑफसेट प्रिन्टर्स, छपरा – ८४१३०१ में मुद्रित।

Printed by :- SRASWATI Printing work's Mb. No.09835215591 & Composing by *CLASSIC*, Chapra.

मुद्रक : वृषाली ऑफसेट, नागपुर-१८